



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

## FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

### TEMA:

“LA METODOLOGÍA UTILIZADA POR LOS ENTRENADORES, PARA LA ENSEÑANZA DE LA HALTEROFILIA EN DEPORTISTAS DE 11 A 13 AÑOS EN LOS GIMNASIOS, FILIALES DE CONCENTRACIÓN DEPORTIVA DE PICHINCHA DURANTE EL PERIODO 2014 – 2015.”

Trabajo de grado previo a la obtención del Título de Licenciado en la especialidad de Entrenamiento Deportivo

### AUTOR:

Hurtado Guillén Héctor Paúl

### DIRECTOR:

Dr. Vicente Yandún MSc

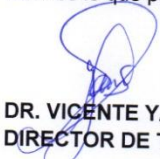
Ibarra, 2016

### ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como director de Trabajo de grado, del siguiente tema: **"LA METODOLOGÍA UTILIZADA POR LOS ENTRENADORES, PARA LA ENSEÑANZA DE LA HALTEROFILIA EN DEPORTISTAS DE 11 A 13 AÑOS EN LOS GIMNASIOS, FILIALES DE CONCENTRACIÓN DEPORTIVA DE PICHINCHA DURANTE EL PERIODO 2014 – 2015."** Trabajo realizado por el señor egresado: **HÉCTOR PAÚL HURTADO GUILLÉN**, previo a la obtención del Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo

A ser testigo presencial, y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación, que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.



**DR. VICENTE YANDUN Y.**  
**DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO**

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo de investigación va dedicado a mi Esposa la Lic. Luisana Villagrán por su infinito amor incondicional que me impulso a estudiar la carrera de Entrenamiento Deportivo ya que comparte el mismo gusto por el deporte.

A mis padres y hermanas, pues con ellos he compartido mis ideas, han sido mi sustento fundamental para el desarrollo de mi proyecto de investigación y así poder concretar la meta profesional que me propuse.

A la Universidad Técnica del Norte y a sus profesores por brindarme sus conocimientos durante todo el periodo de formación profesional.

**PAÚL**

## **AGRADECIMIENTO**

Mi agradecimiento más sincero a la Universidad Técnica del Norte, a mis profesores, compañeros por todo el apoyo, porque formamos un gran equipo de trabajo y una gran amistad. Agradezco a todas las personas que de una u otra forma ayudaron a la culminación exitosa de nuestro proyecto de investigación; especialmente al Dr. Vicente Yandún mi Director de Trabajo de grado, por haberme brindado su tiempo y paciencia para asesorarme y darme las herramientas necesarias durante la realización del trabajo de investigación.

**PAÚL**

## ÍNDICE GENERAL

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR .....	ii
DEDICATORIA .....	iii
AGRADECIMIENTO .....	iv
ÍNDICE GENERAL .....	v
ÍNDICE DE TABLAS .....	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	x
RESUMEN.....	xiii
ABSTRACT .....	xiii
INTRODUCCIÓN.....	xv
CAPÍTULO I.....	1
1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	1
1.1. Antecedentes.....	1
1.2. Planteamiento del problema .....	4
1.3. Formulación del problema.....	6
1.4. Delimitación del problema.....	6
1.4.1.Unidades de observación.....	6
1.4.2.Delimitación espacial .....	6
1.4.3.Delimitación temporal .....	6
1.5. Objetivos.....	7
1.5.1.Objetivo general.....	7
1.5.2.Objetivos específicos .....	7
1.6. Justificación. ....	7
1.7. Factibilidad .....	8
CAPÍTULO II.....	9
2. MARCO TEÓRICO .....	9
2.1. Fundamentación teórica.....	9
2.1.1. Fundamentación epistemológica.....	9
2.1.2. Fundamentación psicológica.....	12
2.1.3. Fundamentación pedagógica.....	13

2.1.4.	Fundamentación sociológica.....	14
2.1.5.	Fundamentación filosófica .....	15
2.1.6.	Fundamentación axiológica. ....	16
2.1.7.	Fundamentación legal.....	17
2.1.8.	Halterofilia.....	18
2.1.8.1.	Modalidades de la halterofilia.....	20
2.1.8.2.	Implementos .....	26
2.1.8.3.	Categorías .....	27
2.1.9.	Técnica deportiva .....	26
2.1.10.	Metodología de la enseñanza .....	27
2.1.10.1.	Método.....	28
2.1.11.	Métodos de enseñanza.....	29
2.1.12.	Estilos de enseñanza.....	32
2.1.13.	Clasificación de los estilos .....	31
2.1.14.	Clasificación de los métodos de enseñanza .....	34
2.1.14.1.	Métodos Sensoperceptuales o Intuitivos.....	36
2.1.14.2.	Métodos verbales .....	39
2.1.14.3.	Método práctico .....	41
2.1.15.	Los principios didácticos. ....	48
2.1.16.	Principios del entrenamiento.....	51
2.1.17.	Características de los Individuos de 10 a 14 años .....	54
2.2.	Posicionamiento teórico personal .....	54
2.3.	Glosario de términos.....	55
2.4.	Interrogantes o preguntas de investigación.....	58
2.5.	Matriz categorial. ....	59
CAPÍTULO III.....		60
3. METODOLOGÍA .....		60
3.1.	Tipo y diseño de la Investigación .....	60
3.1.1	Investigación de campo .....	60
3.1.2	Investigación bibliográfica .....	60
3.1.3	Investigación propositiva.....	60
3.1.4	Investigación descriptiva.....	62

3.2.	Métodos .....	61
3.2.1	Métodos empíricos.....	61
3.2.2	Métodos teóricos.....	61
3.2.2.1	Científico.....	61
3.2.2.2	Histórico lógico .....	63
3.2.2.3	Analítico sintético .....	63
3.2.2.4	Inductivo deductivo .....	63
3.2.2.5	Estadístico .....	64
3.3.	Técnicas e Instrumentos .....	63
3.3.1	Encuesta.....	63
3.3.2	Ficha de observación .....	63
3.4.	Población .....	63
3.5.	Muestra.....	64
CAPÍTULO IV .....		65
4.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....	65
CAPÍTULO V .....		100
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	100
5.1.	Conclusiones .....	100
5.2.	Recomendaciones .....	101
5.3.	Contestación a las preguntas de investigación. ....	102
CAPÍTULO VI .....		103
6.	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	103
6.1.	Título de la propuesta .....	103
6.2.	Justificación .....	103
6.3.	Fundamentación teórica.....	104
6.3.1	Halterofilia .....	104
6.4.	Objetivos.....	107
6.4.1.	Objetivo general.....	107
6.4.2.	Objetivos específicos .....	107
6.5.	Ubicación sectorial y específica. ....	107

6.6.	Desarrollo de la propuesta.....	108
	UNIDAD # 1.....	109
	UNIDAD # 2.....	115
	UNIDAD # 3.....	117
	UNIDAD # 4.....	122
	UNIDAD # 5.....	132
6.7.	Impactos.....	168
6.7.1.	Deportivo.....	168
6.8.	Difusión.....	168
6.9.	Bibliografía.....	169
Anexos	.....	172
Anexo 1	Árbol de problemas.....	172
Anexo 2	Matriz de coherencia.....	173
Anexo 3	Ficha de observación.....	174
Anexo 4	Encuesta.....	175
Anexo 5	Fotografías:.....	179
Anexo 6	Certificados.....	184



## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Matriz categorial.....	59
Tabla 2	Población de los deportistas de los gimnasios .....	64
Tabla 3	CUrsos de actualización .....	65
Tabla 4	Capacitaciones .....	66
Tabla 5	Importancia de los métodos sensoperceptuales.....	67
Tabla 6	Condiciones previas.....	68
Tabla 7	Método tradicional.....	69
Tabla 8	Tiempo de realización de fichas de observación. ....	70
Tabla 9	Métodos de enseñanza.....	71
Tabla 10	Objetivo de los métodos de enseñanza. ....	72
Tabla 11	Método global. ....	73
Tabla 12	Método fragmentario.....	74
Tabla 13	Importancia de los métodos prácticos. ....	75
Tabla 14	Aplicación de métodos sensoperceptuales. ....	76
Tabla 15	Tiempo de adaptación.....	77
Tabla 16	Importancia de la elaboración de la guía.....	78
Tabla 17	Aplicación de la guía. ....	79
Tabla 18	Posición inicial .....	80
Tabla 19	Primer halón .....	81
Tabla 20	Segundo halón.....	82
Tabla 21	Fase de vuelo .....	83
Tabla 22	Posición de los brazos y pies .....	84
Tabla 23	Estabilidad y seguridad .....	85
Tabla 24	Recuperación.....	86
Tabla 25	Posición inicial .....	87
Tabla 26	Primer halón .....	88
Tabla 27	Segundo halón.....	89
Tabla 28	Fase de vuelo .....	90
Tabla 29	Desliz.....	91
Tabla 30	Entrada .....	92
Tabla 31	Recuperación.....	93
Tabla 32	Adopta la posición inicial correcta .....	94

Tabla 33 Semiflexión .....	95
Tabla 34 Saque .....	96
Tabla 35 Desliz.....	97
Tabla 36 Seguridad en el desliz.....	98
Tabla 37 Recuperación.....	99

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1	Cursos de actualización .....	65
Gráfico 2	Capacitación metodológica.....	66
Gráfico 3	Importancia de los métodos sensoriales. ....	67
Gráfico 4	Condiciones previas. ....	68
Gráfico 5	Método tradicional. ....	69
Gráfico 6	Tiempo de realización de fichas de observación. ....	70
Gráfico 7	Métodos de enseñanza. ....	71
Gráfico 8	Objetivo de los métodos de enseñanza. ....	72
Gráfico 9	Método global.....	73
Gráfico 10	Método fragmentario. ....	74
Gráfico 11	Importancia de los métodos prácticos. ....	75
Gráfico 12	Aplicación de métodos sensoriales.....	76
Gráfico 13	Tiempo de adaptación. ....	77
Gráfico 14	Importancia de la elaboración de la guía. ....	78
Gráfico 15	Aplicación de la guía. ....	79
Gráfico 16	Posición inicial.....	80
Gráfico 17	Primer halón.....	81
Gráfico 18	Segundo halón .....	82
Gráfico 19	Fase de vuelo.....	83
Gráfico 20	Posición de brazos y pies.....	84
Gráfico 21	Estabilidad y seguridad .....	85
Gráfico 22	Recuperación .....	86
Gráfico 23	Clín o cargada.....	87
Gráfico 24	Primer halón.....	88
Gráfico 25	Ejecuta el segundo halón correctamente.....	89
Gráfico 26	Fase de vuelo.....	90
Gráfico 27	Desliz .....	91
Gráfico 28	Entrada.....	92
Gráfico 29	Recuperación. ....	93
Gráfico 30	Yerck o envión desde el pecho.....	94
Gráfico 31	Semiflexión.....	95

Gráfico 32 Saque.....	96
Gráfico 33 Desliz .....	97
Gráfico 34 Seguridad en el desliz .....	98
Gráfico 35 Recuperación .....	99

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación se refirió a la metodología utilizada por los entrenadores, para la enseñanza de la halterofilia en deportistas de 11 a 13 años en los gimnasios, filiales de concentración deportiva de pichincha durante el periodo 2014 – 2015. La investigación tuvo como objetivo determinar la Metodología utilizada por los entrenadores, para la enseñanza de la halterofilia en los deportistas investigados. Para la construcción del Marco Teórico se utilizó bibliografía especializada, como libros, revistas, artículos de internet especializados en métodos de enseñanza. El posicionamiento teórico está afianzado en el constructivismo ya que el proceso de enseñanza aprendizaje en los deportistas estará determinado por la construcción de nuevos conocimientos a raíz de los conocimientos iniciales de los deportistas además del contexto en donde desarrollamos la investigación. Por la modalidad de investigación corresponde a un proyecto Factible, se basó en una investigación, no experimental, exploratoria, descriptiva, propositiva. Los investigados fueron los entrenadores de Halterofilia mediante una encuesta y a los deportistas se le aplicó una ficha de observación quienes se constituyeron en la población y grupo de estudio que permitieron obtener la información relacionada con el problema de estudio. Con la elaboración de la guía metodológica los procesos de enseñanza de la técnica de la halterofilia serán aplicados de manera idónea y así los deportistas que se preparan en este deporte muestren una técnica consolidada y en un futuro próximo no sufran de lesiones y alcance un desarrollo técnico óptimo. La guía metodológica contendrá unidades en las cuales se enmarcarán las partes fundamentales para iniciar un proceso de enseñanza, dando a conocer una breve historia de la halterofilia las modalidades, los implementos, el reglamento, y los métodos de enseñanza más adecuados para esta disciplina. Esta guía será dirigida a los entrenadores, monitores y deportistas ya que contendrá gráficos ilustraciones y será de fácil comprensión, además contendrá ejemplos para la aplicación de los métodos prácticos.

## ABSTRACT

This work researches the methodology used by coaches to the teaching of weightlifting in sportsmen from 11 to 13 years in the gymnasium affiliated to the sport concentration of Pichincha during the period 2014-2015. This investigation was as objective to determinate the methodology used by the coaches to the teaching of weightlifting in the sportsmen researched. The theoretical framework was developed with the literature such as books, magazines, articles of internet specialized in teaching methods. The theoretical positioning is anchored in the constructivism because the teaching-learning process in the sportsmen will be determined for the construction of new knowledge based on their initial knowledge of them as well as of the context where we will develop the research. This research corresponds to a feasible project which was based on non-experimental, exploratory, descriptive and propositioning research. The group weightlifting coaches were investigated through a survey and the observation card was applied to the athletes who made up in the population and study group that allowed us to obtain the information related to the problem in study. With the elaboration of the methodological guide to the teaching process, the technique of weightlifting will be applied in appropriate way and so the athletes who are prepared in this sport will show a consolidated technique and they do not suffer in the near future injuries and reach an optimal development technic. The methodological guide will hold in units in which will be framed the fundamental parts to start a teaching process giving a brief history of the weightlifting, its modalities, the implements, the reglament and the teaching method more suitable to this discipline. This guide will be addressed to the coaches, monitors and athletes because it will contain graphics and illustration to the easy understanding, in addition, it will contain examples to the implementation of practical methods.

  
Mg. Luis Quijano



## INTRODUCCIÓN

En la actualidad la halterofilia, es un deporte cada vez más practicado por personas en el mundo ya que brinda las bases de preparación física para cualquier disciplina deportiva. Por tal motivo en nuestro país esta disciplina ha tenido gran trascendencia, por la obtención de varios títulos a nivel mundial, panamericano, sudamericano y bolivariano.

Asimismo, en la provincia de pichincha, este deporte ha hecho mucha historia. Su práctica se remonta hace más de 30 años atrás cuando para entonces era una de las provincias con más nivel de país.

La práctica de una disciplina deportiva en la niñez, marca un camino en el desarrollo, físico, social y educativo de un individuo. No solo por el desarrollo de habilidades y destrezas, sino por el desarrollo integral que debe tener un deportista, debido a la gran cantidad de experiencias que se acumulan en la memoria del deportista.

Por tal motivo el proceso de enseñanza de una técnica deportiva en un niño o niña, debe ser meticuloso y exacto, para que en un futuro próximo este deportista presente una riqueza técnica al momento de ejecutar los ejercicios en la competencia.

Esta investigación se la ha realizado con el propósito de analizar, la metodología utilizada por los entrenadores, para la enseñanza de la halterofilia en deportistas de 11 a 13 años en los gimnasios, filiales de Concentración Deportiva de Pichincha durante el periodo 2014 – 2015., en base a la experiencia y conocimientos de los entrenadores y la manera de aplicarlos en los procesos de enseñanza de la técnica de la halterofilia.

Este trabajo de investigación consta de seis capítulos en los que he analizado de la siguiente manera:

En el capítulo I se hizo una visión de la problemática que tienen los entrenadores al momento del proceso de enseñanza de las técnicas de la halterofilia, la misma que se relaciona con el problema planteado con sus antecedentes, objetivos y su debida justificación.

El capítulo II trata sobre del marco teórico con la respectiva fundamentación teórica, los métodos de enseñanza aplicables a la halterofilia los cuales fueron obtenidos mediante la búsqueda de información científica.

En capítulo III se planteó la metodología a estudiar, el diseño de la investigación, las técnicas e instrumentos aplicados para la recolección de información, así también se conforma la población necesaria para realizar la investigación

En el capítulo IV consta el análisis e interpretación de las encuestas y las fichas de observación aplicados a los entrenadores y deportistas de los gimnasios filiales de Concentración Deportiva de Pichincha, el cual se presentó a través de tablas y gráficos estadísticos, reflejando sus respectivos análisis.

En el capítulo V están determinadas las conclusiones y recomendaciones dirigidas a los entrenadores y deportistas luego de la interpretación de los resultados para mejorar el proceso de enseñanza de la halterofilia.

El capítulo VI se desarrolló una guía metodológica orientada a la enseñanza de la técnica de halterofilia, misma que ayudará a los entrenadores como herramienta para mejorar el proceso de enseñanza de la técnica de la halterofilia.



# CAPÍTULO I

## 1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

### 1.1. Antecedentes

La práctica de la halterofilia se encuentra establecida en los diferentes gimnasios filiales de concentración deportiva de pichincha ubicadas en los diferentes cantones de la provincia de Pichincha, después de múltiples gestiones se empezara el trabajo con 115 deportistas y 10 entrenadores.

**Alcoba (2001) No todos los obstáculos podían salvarse atendiendo a las habilidades en atletismo, natación o lucha. El entorno salvaje presentaba dificultades que requerían de otro tipo de actuación física, concentrándose ésta en el mayor poder de fortaleza de los individuos para facilitar el acceso a determinados lugares o la construcción de lugares protegidos. La solución para solventar ese tipo de trabas permitió el alumbramiento de una actividad física que nosotros relacionamos con el levantamiento de pesas: la halterofilia. (p. 24)**

Los principios básicos de la halterofilia resultan una práctica relativamente primitiva y antigua. Es decir, el hecho de demostrar la fortaleza física de una persona mediante el levantamiento de objetos pesados no es nada nuevo. Tampoco lo es la competición entre varios seres para corroborar que su fortaleza es más eficiente que la del resto de competidores. Sin embargo, hasta finales del siglo XIX, el levantamiento de pesos no fue más que un mero pasatiempos de personas competitivas. A partir del siglo XIX comenzó a practicarse como algo más que eso, se comenzó a formar un nuevo deporte: la halterofilia.

Según apuntan algunos estudios históricos, el levantamiento de pesas era utilizado como entrenamiento en China desde el año 3600 a.c, por los soldados de la dinastía Chow a partir de 1122 a.c. Estos mismos historiadores también señalan al luchador griego Milán de Crotona como gran símbolo del levantamiento de pesas. Y es que la Grecia del siglo V a.c. fue una época de mucha competición de fuerza, por lo que no cabe duda que el levantamiento de peso se practicaba de manera constante.

La utilización de los levantamientos olímpicos es cada vez más notable en los países desarrollados, ya que los requieren para la preparación de individuos que quieren cambiar su aspecto físico y mejorar su salud en general.

**Thibaudeau. C. (2007) Los distintos levantamientos olímpicos han recibido recientemente mucha alabanza de expertos de fuerza de todo el mundo y con legitimidad; estos ejercicios son un modo tremendo de desarrollar potencia, flexibilidad dinámica y habilidad atlética. Sin embargo, incluso aunque los levantamientos olímpicos son utilizados más y más por organizaciones de deporte de elite, aún continúan en territorio relativamente oscuro para el practicante promedio. (p. 179)**

La utilización de los ejercicios de la halterófila cada vez tiene más adeptos por toda la gama de beneficios que otorga, no solo para el desarrollo de la fuerza sino también el desarrollo de la flexibilidad y potencia.

El desarrollo de la halterofilia en el país en los últimos años, ha sido esporádico ya que se han conseguido algunos logros a nivel internacional; pero no los suficientes como para ubicar al país en el primer lugar entre sus rivales directos como son Colombia Venezuela y Cuba. Esta realidad es producida porque en el país no se cuenta con una guía metodológica para los entrenadores que están al frente de la enseñanza de la disciplina en el país, ya que dichos entrenadores con el afán de obtener resultados inmediatos no aplican los métodos apropiados y son muy pocos los

deportistas destacados, mientras que un gran número de deportistas se queda rezagados o no logran cumplir con las aspiraciones de representar al país en las justas deportivas.

El primer gimnasio de Halterofilia de la Provincia de Pichincha se creó en el año de 1974 en la ciudad de Quito por iniciativa de los dirigentes deportivos de la Concentración Deportiva de Pichincha de aquel año, con el motivo de difundir este deporte en la ciudad y provincia. Este gimnasio a lo largo de su funcionamiento acogido a varias generaciones de grandes halteristas. Entre los que se puede citar a Héctor Hurtado, los Hermanos Walter y José Llerena, el ruso naturalizado ecuatoriano Boris Burov.

Dentro de las nuevas generaciones que están surgiendo se encuentran Walter, Víctor y Cristian Zurita, entre otros.

A lo largo de los últimos 10 años se han creado nuevos gimnasios en los cantones de Rumiñahui, Pedro Vicente Maldonado, Cayambe, Mejía, San Miguel de los Bancos, que han tenido gran acogida por la comunidad en general y han servido para descentralizar el trabajo en el gimnasio principal de la capital.

En estos gimnasios la problemática actual es la falta de una guía metodológica orientada a la enseñanza de la halterofilia ya que solo existen algunas guías orientadas para el entrenamiento y desarrollo de capacidades además son muy pocos los entrenadores que buscan capacitarse y aplicar sus conocimientos en los deportistas que acuden día a día a los entrenamientos.

Existe un creciente aumento de la cantidad de deportistas que acuden a los entrenamientos en los gimnasios filiales de concentración deportiva de pichincha, los mismos que en su mayoría no logran tener un papel estelar al representar a la provincia en las justas deportivas nacionales e internacionales por falta de desarrollo técnico .

## **1.2. Planteamiento del problema**

La práctica de la halterofilia es de mucha importancia, ya que se le considera como el más genuino deporte de fuerza, pero además exige gran destreza y actitud mental excepcional. El levantamiento de pesas o halterofilia implica un entrenamiento a fondo para lograr el desarrollo del atleta sobre la plataforma, al obligar a todos los músculos de su cuerpo a realizar una acción que supera ampliamente la suma de los recursos parciales del individuo.

Para que el desempeño del deportista en la plataforma sea el más adecuado, las bases técnicas aprendidas por él, deben ser muy fuertes, ya que de lo contrario presentara falencias al momento de ejecutar las técnicas de competencia.

Los procesos de evaluación de los gestos técnicos se los realiza medianamente; la aplicación de métodos de enseñanza en ocasiones son confundidos con métodos de entrenamiento y son inadecuadamente utilizados en el proceso de enseñanza, de la técnica deportiva.

La falta de una guía metodológica conlleva a que la enseñanza de la técnica se realice de forma empírica y se cometan errores en la formación de los deportistas, estos errores se verán reflejados en la ejecución de las técnicas en la competencia.

La escasa capacitación es otro de los inconvenientes que se presentan ya que no se dictan cursos de capacitación en metodología de la enseñanza o simplemente por falta de apoyo o capital. Además el material metodológico de enseñanza en esta disciplina es reducido.

Por lo tanto el problema amerita ser estudiado para buscar soluciones viables, que permitirán una mejor aplicación de los métodos de enseñanza

En la actualidad la práctica de halterofilia ha tenido gran acogida por sujetos de ambos sexos, que acuden a los gimnasios con el fin de aprender, prepararse y en un futuro conformar la selección de la provincia y obtener resultados a mediano y largo plazo.

La enseñanza de la halterofilia, en la actualidad requiere de una preparación científica por parte de los entrenadores que deben capacitarse constantemente y manejar principios pedagógicos y metodológicos.

Para orientar correctamente los contenidos de trabajo que se desarrollan en las diferentes etapas de formación, por lo cual la halterofilia como deporte individual y competitivo exige al deportista aprender y aplicar sus conocimientos adecuadamente para demostrarlos en las competencias.

En la mayoría de gimnasios de la provincia se encontraron factores negativos, como tener una visión competitiva, mas no una visión formativa, conceptualizar al niño como hombre en miniatura, ya que han trasladado las formas de enseñanza y entrenamiento de los adultos hacia los niños desde una experiencia empírica sin establecer bases que servirán para la continua progresión o como referencia para futuros halteristas.

La práctica deportiva más fundamentada conlleva a la deserción deportiva, un aspecto de gran relevancia que debe considerarse es que el deportista debe querer al deporte y formar el hábito deportivo. Ante esta realidad inmediata, la causa principal de la realización de este trabajo de investigación será de dar a conocer que se puede corregir estas falencias estableciendo que la formación de los deportistas es muy amplia y que existen áreas indispensables que son pilares de un halterista de calidad como la correcta ejecución de los gestos técnicos competitivos, siendo esta área, la columna vertebral de la técnica deportiva.

### **1.3. Formulación del problema**

La inadecuada utilización de la metodología por los entrenadores, incide en la enseñanza de la halterofilia en deportistas de 11 a 13 años en los gimnasios, filiales de Concentración Deportiva de Pichincha durante el periodo 2015.

### **1.4. Delimitación del problema**

#### **1.4.1. Unidades de observación**

La presente trabajo de grado se realizó a los deportistas que practican halterofilia en edades comprendidas entre los 11 a 13 años de los gimnasios, filiales de Concentración Deportiva de Pichincha durante el periodo 2015.

#### **1.4.2. Delimitación espacial**

La investigación se desarrolló en los gimnasios de Halterofilia filiales, de la Concentración Deportiva de Pichincha.

- Gimnasio Matriz Quito
- Gimnasio L.D.C. Mejía
- Gimnasio L.D.C. Rumiñahui
- Gimnasio L.D.C. Cayambe.
- Gimnasio L.D.C. San Miguel de los Bancos
- Gimnasio L.D.C. Pedro Vicente Maldonado

#### **1.4.3. Delimitación temporal**

La investigación se llevó a cabo, durante el periodo 2015

## **1.5. Objetivos**

### **1.5.1. objetivo general**

Determinar la Metodología utilizada por los entrenadores, para la enseñanza de la halterofilia en deportistas de 11 a 13 años en los gimnasios, filiales de concentración deportiva de Pichincha durante el periodo 2015.

### **1.5.2. Objetivos específicos**

- Identificar los procesos para la enseñanza de las técnicas de la halterofilia.
- Diagnosticar que métodos prácticos utilizan los entrenadores para la enseñanza de las técnicas de la halterofilia.
- Valorar la condición técnica de los deportistas de 11 a 13 años en los gimnasios, filiales de Concentración Deportiva De Pichincha durante el periodo 2015.
- Elaborar una propuesta alternativa orientada a la enseñanza de la halterofilia.

## **1.6. Justificación**

Al valorar las exigencias del entrenamiento de Halterofilia para direccionar a los atletas de 11 a 13 años, es importante conocer cuáles son sus fundamentos más importantes y porque es imprescindible realizarlo adecuadamente, de tal manera que esto garantice la preparación de sus órganos y sistemas musculares, así como el cuidado de sus articulaciones, creando un estado físico funcional idóneo, mediante la aplicación de una correcta metodología de la enseñanza, que otorgue un adecuado desarrollo de las técnicas, para poder enfrentar con todo éxito la tarea principal que es el levantamiento de pesas.

Para destacar como entrenador deportivo es necesario centrarse primero en un rol profesional ya que las relaciones que establece con sus deportistas es de gran importancia, al momento de direccionar a un ser humano se deben aplicar correctamente todos los principios básicos para que este individuo se desarrolle de manera integral.

El proceso de enseñanza de la técnica deportiva, está basado en principios y métodos que nunca deben faltar. Estos métodos y principios son importantes al direccionar a un individuo a la práctica de una disciplina, porque darán las pautas para que se produzca el conocimiento en el individuo de la disciplina deportiva

Los beneficiarios directos de esta investigación serán los deportistas de entre 11 a 13 años, y los entrenadores.

Los beneficiarios indirectos serán los dirigentes, los padres de familia y la comunidad en general.

Mediante la implementación de la guía metodológica, orientada a la enseñanza y el aprendizaje de las técnicas de la halterofilia, esto facilitara en gran medida la labor de los diferentes entrenadores.

## **1.7. Factibilidad**

El trabajo de investigación es factible porque se contó con la apertura por parte de las autoridades de Concentración Deportiva de Pichincha, para realizar la investigación, a su vez se contó con el apoyo de los entrenadores y deportistas de los diferentes cantones filiales.

En parte al financiamiento del trabajo de investigación, se contó con el gasto de la totalidad por cuenta del investigador.



## **CAPÍTULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Fundamentación teórica**

Una vez recopilada la información en libros, artículos, revistas, páginas web se tomará en cuenta las siguientes bases teóricas, considerando las categorías del problema planteado en relación a la metodología de la enseñanza.

##### **2.1.1. Fundamentación epistemológica**

###### **Teoría constructivista**

En esta corriente la persona adquiere y genera conocimiento, en función de sus experiencias anteriores. La experiencia de eventos o sucesos anteriores es fundamental para la adquisición de los nuevos. El conocimiento surge básicamente en contextos conocidos que le son significativos al estudiante, independiente del nivel de veracidad o profundidad que estos tengan. La adquisición del conocimiento es acumulativa y es muy importante la interacción.

Se hace énfasis en la identificación del contexto en el cual las habilidades serán aprendidas y aplicadas. De esta forma el estudiante es capaz de manejar la información. Es importante que la información se presente en amplia variedad de formas, siempre y cuando sea posible

La interrelación del individuo con el entorno hace que adquiera un sinnúmero de experiencias, estas experiencias en su gran mayoría servirán de sustento al momento de realizar una acción motriz.

**García (2006). Según el constructivismo, el ser humano aprende fundamentalmente desde y mediante sus relaciones con el medio. Esta afirmación tiene dos consecuencias fundamentales. La primera es que el alumno aprenderá sobre todo aquellas cosas que habitualmente encuentra en el ambiente. Y tendrá más dificultades de aprender aquello que no se encuentre en su ambiente habitual. Por lo tanto, todos estamos marcados enormemente por el ambiente que nos rodea: nivel social, entorno rural o urbano, grado de desarrollo social. La segunda consecuencia viene a recalcar que cuanto más intensas sean estas relaciones, más fácilmente el aprendizaje resultará duradero y eficaz. (p, 211)**

Los constructivistas consideran que los tipos de aprendizaje pueden identificarse independientemente del contenido y del contexto donde se desarrolla el aprendizaje.

Y aceptan que estas unidades de información o de conocimiento, se afianza más conforme es más fuerte la interrelación con el entorno. Gallardo (2007) expresa: *“Interesa, por tanto, mostrar aquí como se obtienen más conocimientos o de qué manera se reorganizan los ya existentes, así como indicar algunas de las actitudes que pueden bloquear o dificultar esta adquisición y reorganización”* (p. 22).

Los individuos deben tener cierto grado de organización y actitud para adquirir los conocimientos, el aprendizaje que va adquiriendo con el pasar de los días, tiene que ser reorganizados con los conocimientos ya existentes en el individuo.

En esta corriente la persona adquiere y genera conocimiento, en función de sus experiencias anteriores. Mientras más grande es la gama de experiencias que el individuo posee mejor será su aprendizaje.

**Zubiria (2004) citando a Tryphon y Voneche (2000) En efecto, el constructivismo como escuela de pensamiento se ha dedicado a estudiar la relación entre el conocimiento y la realidad, sustentando que la realidad se define por la construcción de significados individuales provenientes de la co-construcción del individuo con su entorno, donde la capacidad para imitar o reconocer literalmente la realidad resulta inexistente, contando únicamente con la construcción de modelos de proximidad a consecuencia de procesos de comunicación oral y/o gráfica que los individuos establecen entre sí, donde el lenguaje resulta ser instrumento, medio y consecuencia de los actos de conocer, representar y transformar la vida social. Es así como el objeto de conocimiento se relativiza e impregna de significado inherente a su observador, quien lo apropia y concierte en su acto cognoscitivo – referencial. (p 16 - 17).**

Se concibe en esta fundamentación que el conocimiento se adquiere de manera cotidiana, es una concatenación de sucesos, situaciones y experiencias que se presentan en la realidad del sujeto los cuales son interrelacionados a través de los mecanismos cognitivos a lo largo de la vida.

Se hace énfasis en la identificación del contexto en el cual las habilidades serán aprendidas y aplicadas. De esta forma el estudiante es capaz de manejar la información.

**Carretero (2002) Básicamente es la idea de que el individuo tanto en los aspectos cognitivos y sociales del comportamiento como en los afectivos no es un simple producto del ambiente ni resultado de sus disposiciones internas, sino una construcción propia; que se produce día a día como resultado de la interacción entre esos factores. (p 24)**

La interacción de todos los aspectos que se producen en el interior y exterior de los sujetos generan una construcción estructurada de conocimiento, estas experiencias que se producen no son producto de una casualidad.

## 2.1.2. Fundamentación psicológica

### Teoría cognitiva – aprendizaje significativo

Esta teoría se basa no solo en la adquisición de conocimiento sino también en las relaciones sociales y el desarrollo personal del individuo, está en contra de las actividades repetitivas para la adquisición de conocimientos. Está a favor de la creación de ambientes de aprendizaje que permitan y estimulen a los estudiantes a realizar conexiones con el material aprendido.

**Rodríguez (2011), citando a Pérez (2006), el aprendizaje significativo tiene valor de cambio, porque se reconstruyen los esquemas cognitivos de quien aprende y supone producción y aplicación de ese conocimiento para quien lo construye. Cuando aprendemos significativamente, la información que hemos asimilado se retiene por más tiempo; por el contrario, si el aprendizaje es mecánico, nuestra única posibilidad de uso es reproductiva y en un corto periodo de tiempo (lo que ocurre ante un examen y al día siguiente se olvida). (p 41)**

Tomamos en cuenta que en la práctica deportiva específicamente en la enseñanza de un gesto motriz cuando se produce en aprendizaje significativo el alumno podrá realizar el gesto de manera natural, a su vez el alumno, facilita la ejecución y la aplicación de nuevos variantes a ese gesto.

La adquisición del conocimiento de un individuo es la actividad mental que implica una coordinación interna y una estructuración para poder captar los contenidos y los significados que se presentan.

**Rodríguez (2011) citando a Moreira (2005). Para el aprendizaje significativo, el aprendiz no puede ser un receptor pasivo; muy al contrario. Debe hacer uso de los significados que ya internalizó, de modo que pueda captar los significados que los materiales educativos le**

**ofrecen. En ese proceso, al mismo tiempo que está diferenciando progresivamente su estructura cognitiva, está también haciendo reconciliación integradora para poder identificar semejanzas y diferencias, reorganizando su conocimiento. O sea, el aprendiz construye su conocimiento, produce su conocimiento. (p 34)**

En el proceso de enseñanza deportiva el alumno tiene que ser un ser activo, capaz de captar, interiorizar los contenidos e interrelacionarse con los instrumentos de trabajo para mejorar el proceso de enseñanza. El alumno debe ir relacionando los conocimientos que va obteniendo y aplicarlos al momento de manipular los instrumentos de trabajo.

La manipulación de los instrumentos de trabajo hace que el individuo vaya familiarizándose con las formas, texturas, pesos, etcétera. Esta interacción hace que el individuo vaya adquiriendo o mejorando sus habilidades.

### **2.1.3. Fundamentación pedagógica**

#### **Teoría naturalista**

El naturalismo sienta sus bases en la relación del hombre con la naturaleza, esta relación influye en el desarrollo del pensamiento y la educación. Esta educación evoluciona por medio del progreso social y el hombre vive en comunidad adaptándose al medio y transformándolo, por tanto el hombre vive en sociedad interactuando con otros y haciéndola a su manera de ser y perspectivas de vida. La sociedad se mantiene y se mejora por la acción de la educación.

**Blasco et al. (2004) El naturalismo es un método que, partiendo de la base de que el conocimiento es un proceso de la naturaleza humana, propugna el análisis de los problemas cognitivos como procesos psico-**

**fisiológicos. Trata por tanto de reducir la teoría del conocimiento, a la psicología entendida como ciencia natural. (p 64)**

La corriente naturalista, en general plantea que la adquisición del conocimiento está en relación a la evolución del individuo y al desarrollo de la especie humana. En los centros de educación hay que enseñar lo que es útil para la vida, esto debe estar relacionado a que el niño es un ser libre que realiza su propia obra siempre bajo la supervisión y guía de su maestro, afianzando el vínculo de coeducación.

#### **2.1.4. Fundamentación sociológica**

##### **Teoría socio crítica**

La necesidad de interpretar y explicar las diversas formas de comportamiento humano está presente desde el mismo momento en que el hombre comienza a desarrollar la vida en grupos. Este comportamiento es muy notable en las actividades deportivas ya que pueden provocar cambios en el comportamiento y pensamiento de la sociedad o viceversa

Escarvajal (2003) citando a Sáez (1998) *“La plataforma sociocritica exige que los educadores sean intelectuales transformadores para que su labor no se paralice en la rutina de la transmisión, planificación, organización, etc. Y actúen como profesionales de la reflexión y la crítica.”* (p 45)

En el proceso de enseñanza deportiva notamos que los entrenadores a cargo de los deportistas deben estar en constante capacitación, además ser innovadores en los métodos que utilizan para que las clases no se tornen monótonas y aburridas; cambiar los esquemas y programas, para así captar la atención y desarrollar al máximo las potencialidades de los deportistas a su cargo.

### 2.1.5. Fundamentación filosófica

Las actividades deportivas son manifestaciones de la conducta humana, muestran la interrelación que existe de persona a persona también dan a notar el grado de competitividad o compañerismo que tiene las personas

#### Teoría humanista

El postulado humanista resalta que la práctica deportiva es una actividad social en la que la persona, ve su progreso sacrificio y entrega para la obtención de grandes resultados o simplemente para mejorar su estado de salud.

**Barrow et al. (2008). Algunos futuristas también han denominado enfoque Psicológico existencial a este planteamiento de sistemas para la educación, desde un punto de vista de metas, metodología y plan de estudios, la educación cubre el espectro filosófico que va desde la autoridad y la conformidad por una parte hasta la individualidad y la democracia por otra; desde la obediencia y el asentimiento incondicional hasta el pensamiento, el sentimiento y la introspección, y desde un modelo de sociedad predeterminado y prescriptivo hasta un desarrollo personal que dé paso a la libertad de elección y responsabilidad. (p. 98)**

En el proceso de enseñanza deportiva de la disciplina de la halterofilia, es necesario plantearnos metas, objetivos y aplicar la metodología correcta para que se realice el aprendizaje en el deportista; así mismo formar un sentimiento de satisfacción personal.

Cloninger (2003) citando a Rogers, (1963) *“Creía que todos los seres humanos los motiva fundamentalmente un proceso dirigido al crecimiento, al que denomino la tendencia a la realización.”* (P 417). Este proceso bien comprendido y estructurado permitirá al adulto desear lo mejor para sus

estudiantes y buscar todas las estrategias educativas para promover la personalidad y desarrollo de sus alumnos.

Al aplicar correctamente los métodos de enseñanza para el aprendizaje de las técnicas en los deportistas, aprenderán y ejecutarán de manera adecuada los gestos técnicos, y así sentirán la satisfacción de su trabajo realizado.

### **2.1.6. Fundamentación axiológica**

La axiología se encarga del estudio y/o aplicación de cualquier clase de valor, y se enfoca a los conceptos relacionados con el orden moral y ético. Ya que los valores son acciones producidas por los individuos los cuales dan una calificación moral o ética

#### **Teoría de valores**

Los valores éticos y morales son aprendidos por los individuos en su hogar, estos son los realizados con plena conciencia y libertad, y con respecto a los cuales se les puede atribuir una responsabilidad moral. En este sentido, podemos calificar moralmente la conducta de los individuos o de ciertos grupos sociales, así como las intenciones de sus actos, sus resultados y consecuencias.

**Barrow. H, y Brown. J. (2008) La axiología es la rama de la filosofía que estudia los valores. Culmina en el desarrollo de un sistema de valores. Los valores pueden ser objetivos, como la bondad, la verdad o la belleza, que son fines en y por sí mismos, o bien subjetivos cuando representan medios para un fin, en la mayoría de los casos caracterizado por el deseo personal. Los valores pueden ser fijos o inmutables, o dinámicos o cambiantes. Asimismo pueden diferir en cuanto a calidad; en este caso se contemplarán como jerarquía en la que unos ostentan un mayor rango que otros. (p 89).**



Los valores que se insertan en los deportistas en el proceso de enseñanza deben ser duraderos, para que exista una correcta relación interpersonal en la sociedad, y los deportistas sean considerados en un futuro próximo como referente y modelos a seguir para las futuras generaciones.

### **2.1.7. Fundamentación legal**

Este trabajo legalmente asume las orientaciones en la Constitución del Ecuador en vigencia, a través de los artículos:

**Art. 14.- Funciones y atribuciones.- Las funciones y atribuciones del Ministerio son:**

- a) Proteger, propiciar, estimular, promover, coordinar, planificar, fomentar, desarrollar y evaluar el deporte, educación física y recreación de toda la población, incluidos las y los ecuatorianos que viven en el exterior;**
- b) Auspiciar la masificación, detección, selección, formación, perfeccionamiento, de las y los deportistas, prioritariamente a escolares y colegiales del país, además de la preparación y participación de las y los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar a técnicos, entrenadores, dirigentes y todos los recursos humanos de las diferentes disciplinas deportivas.**
- h) Regular e inspeccionar el funcionamiento de cualquier instalación, escenario o centro donde se realice deporte, educación física y recreación, de conformidad con el Reglamento a ésta Ley.**

#### **Del Deporte Formativo**

**Art. 26.- Deporte formativo- El deporte formativo comprenderá las actividades que desarrollen las organizaciones deportivas legalmente constituidas y reconocidas en los ámbitos de la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo.**

La aplicación de la ley del deporte brinda facilidades al momento de realizar el proceso de enseñanza en los deportistas.

### 2.1.8. Halterofilia

#### Definición

Varios autores concuerdan en dar la definición de halterofilia, ya que es un deporte muy completo, muy bien caracterizado como el deporte de fuerza, ya que las ejecuciones realizadas, suman todos los esfuerzos musculares de los participantes. Galván. M. (2008). *“La halterofilia o levantamiento de pesas es un deporte olímpico donde se compite en dos modalidades o ejercicios, arranque y envi6n; la ejecución de estas modalidades es una combinación entre técnica y fuerza explosiva del levantador.”* (p.3).

La Halterofilia es sin duda uno de los deportes más antiguos, completos y complejos, que existen en cuanto a investigación ya que, actualmente, para lograr un resultado sobresaliente es necesario el uso de diversos métodos, programas que están elaborados en base a principios y leyes biológicas, que permiten el desarrollo de los diferentes aspectos en la preparación de los deportistas.

**Ochoa. A (2008) Levantar cosas pesadas, desde piedras y troncos hasta costales y objetos inimaginables, siempre ha sido el pasatiempo favorito para probar quién es el más fuerte entre amigos y desconocidos. En la edad media, había mujeres y hombres forzudos que andaban por las ferias asombrando al público con sus portentosas demostraciones de fuerza que apantallaban a quienes las presenciaban. Sin embargo, como deporte el levantamiento de pesas se inició a finales del siglo XIX. El francés Jules Rosset fue quien impulsó este deporte a principios del siglo XX. Ideó las categorías y los estilos de levantamientos, como la arrancada y el envi6n, que permanecen hasta hoy. (p.5)**

Las demostraciones de fuerza a lo largo de la historia han sido de mucho interés por las personas no solo por levantar objetos pesados sino por demostrar supremacía de hombre a hombre o de mujer a mujer al presentar mayor nivel de fuerza física.

#### **2.1.8.1. Modalidades de la halterofilia**

Las modalidades que se realizan en la competencia y los ejercicios auxiliares que se practican en el proceso de enseñanza tienen sus características ya definidas y son complementos los unos de los otros.

**Ochoa. A (2008) Existen dos modalidades de competición: arrancada y dos tiempos o envión. En la primera, se debe elevar, sin interrupción, la barra desde el suelo hasta la total extensión de los brazos sobre la cabeza. En la segunda, se ha de conseguir lo mismo, pero se permite una interrupción del movimiento cuando la barra se halla a la altura de los hombros. (p, 12)**

Las dos modalidades de competencia de la halterofilia están estructuradas para que el trabajo realizado por el deportista sea una combinación exacta entre la fuerza y la técnica.

#### **Arranque**

El arranque es un movimiento altamente complejo y técnico por lo que el aprendizaje de la técnica debe cumplir con un proceso metódico y organizado.

Ochoa. A (2008) *“La arrancada es la primera prueba de la Halterofilia en que tienen que participar todos los competidores. Esta prueba de levantamiento es técnicamente la de mayor grado de dificultad.”* (P.12). Al ser un movimiento con un grado alto de complejidad técnica los pesos levantados son menores a los realizados en el envión o dos tiempos.

La federación internacional de levantamiento de pesas en su artículo de reglas y reglamentos plantea que:

### **Condiciones para realizar la arrancada**

- La barra se centraliza horizontalmente en la plataforma de competencia.
- El atleta toma la posición de comienzo al frente de la barra agarrándola y doblando las rodillas.
- La barra se agarra, palmas abajo y halada en un solo movimiento desde la plataforma hasta la máxima extensión de ambos brazos sobre la cabeza, ya sea en tijerillas o flexionando las piernas.
- Durante este movimiento continuo hacia arriba la barra se mantiene cerca del cuerpo y puede deslizarse por los muslos.
- Ninguna parte del cuerpo otro que los pies pueden tocar la plataforma durante la ejecución del Arranque.
- El atleta puede recuperarse en su tiempo, ya sea de la posición de tijerilla o de sentadilla.
- El peso levantado debe permanecer en posición inmóvil, con ambos brazos y piernas extendidas y los pies en alineación con la línea y paralelos al plano del tronco y la barra.
- El atleta espera por la señal del Árbitro para reponer la barra sobre la plataforma de competencia.
- Los Árbitros dan la señal de bajar la barra tan pronto el atleta quede inmóvil en todas las partes de su cuerpo.

### **Reglas y reglamentos técnicos de competencia de la iwf 2013-2016. (pág.7)**

#### **Envión**

La técnica de la envión es comúnmente en la que más trabajo y desarrollo de la fuerza existe en los diferentes planos musculares.

**Ochoa. A (2008) La prueba de envión o de dos tiempos (Clean & Yerck) es la segunda prueba en Halterofilia en la que también tienen que competir todos los atletas. En esta prueba los competidores requieren de un alto grado de fuerza/potencia para lograr con éxito el levantamiento (p.15).**

Esta técnica es un trabajo de fuerza y técnica los pesos levantados son mucho mayores a los que se realiza en el arranque.

### **Condiciones para realizar el envión**

#### **La primera parte, envión a los hombros:**

- La barra se centraliza horizontalmente en el medio de la plataforma de competencia.
- El atleta toma la posición de comienzo al frente de la barra agarrándola y doblando las rodillas.
- La barra se agarra, palmas abajo y halada en un solo movimiento desde la plataforma hasta los hombros, ya sea en tijerillas o doblando las piernas.
- Durante este movimiento continuo hacia arriba la barra se mantiene cerca del cuerpo y puede deslizarse por los muslos.
- La barra no puede tocar el pecho antes de detenerse a la posición final, ya sea en las clavículas, pecho o en los brazos completamente doblados.
- Los pies del atleta deben regresar a la misma línea y las piernas tienen que estar completamente extendidas antes de comenzar la segunda parte.
- Ninguna parte del cuerpo que no sean los pies puede tocar la plataforma durante la ejecución del Envión.
- El atleta se puede recuperar en su propio tiempo y tiene que terminar con los pies en la misma línea y paralelo al plano del tronco y la barra.

**Reglas y reglamentos técnicos de competencia de la iwf 2013-2016.  
(pág.8)**

**La segunda parte, envión desde los hombros:**

- El atleta tiene que permanecer inmóvil después de la primera parte y antes de la segunda.
- El atleta dobla y extiende las piernas simultáneamente a la vez que los brazos mueven la barra hacia arriba en un solo movimiento a la máxima extensión de los brazos.
- El atleta regresa a la misma línea paralela al plano del tronco y la barra con sus piernas completamente extendidas.
- El atleta espera a señal del Árbitro para reponer la barra sobre la plataforma de competencia.
- Los árbitros dan la señal de bajar la barra tan pronto el atleta esté inmóvil en todas las partes de su cuerpo.

Antes de la primera parte del envión, el atleta puede ajustar la posición de la barra por las siguientes razones:

- a) Retirar O Desenganchar Los Pulgares
- b) Si Su Respiración Se Ve Impedida
- c) Si La Barra Le Causa Dolor
- d) Para Cambiar La Amplitud Del Agarre

Los ajustes a la barra notados anteriormente no se consideran un intento adicional de envión.

**Reglas y reglamentos técnicos de competencia de la iwf 2013-2016.  
(pág.8)**

**Ejercicios especiales.-** Todos los ejercicios auxiliares existentes para el aprendizaje y consolidación de las diferentes técnicas tienen un

componente y un fin específico. Cuervo. C. (2007) *“Los ejercicios especiales más semejantes a los clásicos constituyen, juntamente con estos, el contenido esencial de la preparación técnica del levantador de pesas.”* (pág.18).

Todos estos ejercicios ayudan a que en el proceso de enseñanza aprendizaje de la técnica el deportista adquiera las herramientas necesarias para la ejecución de las técnicas fundamentales.

A continuación se exponen algunos de los principales ejercicios de la preparación técnica, su aplicación práctica y, en los casos que corresponda, las abreviaturas empleadas para su anotación y para un buen desarrollo.

Estos ejercicios son utilizados como complemento para la preparación y formación del deportista; brindan las condiciones necesarias para el mejoramiento técnico del deportista.

### **Ejercicios especiales para la técnica de arranque:**

- Arranque sin desplazamiento lateral de los pies (s/desp).
- Arranque realizando las primeras fases del halón en forma premeditadamente lenta (l).
- Arranque con agarre medio (a/m).
- Arranque colgante con posición inicial de la palanqueta al nivel de las rodillas (n/r); por debajo (d/r) o sobre las rodillas (s/r).
- Arranque desde soportes con posición inicial de la palanqueta al nivel de las rodillas (n/r); por debajo (d/r) o sobre las rodillas (s/r).
- Arranque con semidesliz (c/s).
- Arranque sin desliz (s/d).
- Cuclillas de Arranque.
- Final de Arranque.

- A) posición inicial de la palanqueta sobre los hombros, con y sin empuje de piernas y de tronco.
- B) desde la posición final del halón con brazos ligeramente flexionados.
- Arranque con semidesliz + cuclilla de arranque.
- Arranque colgante + arranque.
- Halón de arranque + Arranque.
- Saltos verticales desde la posición inicial colgante del arranque.

### **Ejercicios especiales para la técnica de envión**

- Clin sin desplazamiento lateral de los pies (s/desp.).
- Clin realizando las primeras fases del halón en forma premeditadamente lenta (l).
- Clin colgante posición inicial de la palanqueta al nivel de las rodillas (n/r); por debajo (b/r) y sobre las rodillas (s/r).
- Clin desde soportes posición inicial de la palanqueta al nivel de las rodillas (n/r); por debajo (b/r) y sobre las rodillas (s/r).
- Clin con semidesliz (c/s)
- Híper Clin Halón de clin + clin
- Clin con semidesliz + cuclilla por delante
- Clin colgante + clin Clin con agarre ancho (a/a).
- Saltos verticales desde la posición colgante de clin
- Enviñ desde soportes
- Enviñ por detrás
- Empuje de enviñ
- Empuje de enviñ por detrás
- Semienviñ
- Final de enviñ Recuperación de enviñ
- Cuclilla por delante + enviñ desde el pecho
- Cuclilla por detrás + enviñ por detrás
- Clin con semidesliz + enviñ desde el pecho
- Clin colgante + enviñ desde el pecho



- Clin desde soportes + envi3n desde el pecho

### **2.1.8.2 Implementos**

Los implementos utilizados para el proceso de ense1anza de la t3cnica son muy b1asicos ya que pueden estar constituidos por barrillas de 3, 5, 8 y 10 kg o simplemente palos de escoba. Ochoa. A (2008) *“La barra con sus discos son la pieza fundamental en las competencias de Halterofilia, el desarrollo de toda la competencia se basa en que el competidor pueda levantar el peso que suman los discos.”* (p, 9). Los implementos de competencia son muy importantes ya que brindan la seguridad al deportista al momento de ejecutar las t3cnicas.

#### **La barra y los discos**

##### **La barra**

Las barras de iniciaci3n y competencia difieren de su composici3n, las barras de ense1anza pueden ser de hierro mientras que las de competencia tienen que ser de una aleaci3n especial de acero con otros metales, lo cual brinda la rigidez y flexibilidad necesaria.

**Ochoa. A (2008) La barra de los hombres pesa 20 Kg., mide 2.20 m., su di1metro es de 2.8 cm. y tiene unas marcas para su r1pida identificaci3n de color azul. - La de las mujeres pesa 15 Kg., mide 2.10 m., su di1metro es de 2.5 cm. y sus marcas son amarillas (p, 8).**

La barra junto con los discos son los implementos imprescindibles para el desarrollo de las competencias.

##### **Los discos**

Los discos para la iniciaci3n deportiva en esta disciplina son del mismo tama1o a los discos reglamentarios.

**Ochoa. A (2008) “Los discos son de diferente color y diámetro según su peso, se fabrican de hierro fundido, pero los de diez kg, o menos pueden ser de otros materiales, su peso debe estar marcado claramente. Los discos de 25 Kg. y 45 cm. de diámetro deben ser recubiertos con goma o plástico y pintados con color permanente. Así, cuando se suelta la barra se daña menos la plataforma. Los discos chiquitos de 0.5 y 0.25 Kg., sólo se utilizan cuando se intenta romper un récord. (p.8)**

La consistencia de la goma en los discos de enseñanza es diferente a los discos de competencias.

### **2.1.8.3 Categorías**

El peso corporal de los deportistas influye de manera primordial, dicha característica influye al momento de la realización de las técnicas

**Ochoa. Las categorías se basan en el peso de los atletas. Hay ocho para los hombres: 56 Kg, 62 Kg, 69 Kg, 77 Kg, 85 Kg, 94 Kg, 105 Kg. y más de 105 Kg y siete para las mujeres: 48 Kg, 53 Kg, 58 Kg, 63 Kg, 69 Kg, 75 Kg. y más de 75 Kg. A (2008) (p, 11).**

Estas categorías están vigentes desde los Juegos Olímpicos de Sidney 2000 ya que en los anteriores juegos de Atlanta 1996 tenían variaciones, además recién en el año 2000 las categorías de mujeres fueron incluidas en los juegos olímpicos.

### **2.1.9. Técnica deportiva**

Cada disciplina deportiva tiene sus técnicas ya establecidas que responden a la resolución de tareas motoras, estas tareas motoras pueden ir variando o modificándose acorde a la condición de cada individuo.

**Weineck. J. (2005) citando a Zech, (1971) Por técnica deportiva entendemos el procedimiento desarrollado normalmente en la práctica para resolver una tarea motora determinada de la forma más adecuada y económica. La técnica de una disciplina deportiva se corresponde con un llamado “tipo motor ideal”, que, pese a mantener los rasgos característicos de sus movimientos, puede experimentar una modificación en función de las circunstancias individuales. (P. 501)**

La técnica en la halterofilia es un conjunto de movimientos exactos y precisos que deben ejecutarse por el halterista para levantar la mayor cantidad de peso posible, y de esta manera estar exento de riesgos o lesiones.

Los ejercicios auxiliares o complementarios se fundamentan sobre un modelo ideal de la técnica. *Weineck. J. (2005) “Sobre la base de un modelo de técnica ideal típica tiene lugar la enseñanza y por tanto el proceso de aprendizaje del deportista”(p. 503).* La correcta utilización de los ejercicios auxiliares brinda al deportista que está iniciando las bases suficientes para el correcto aprendizaje de la técnica.

#### **2.1.10. Metodología de la enseñanza**

La enseñanza de una disciplina deportiva está determinada por el grado de comunicación que existe entre el entrenador o maestro y el deportista, la transmisión de los conocimientos y la asimilación de los contenidos por parte de los deportistas está ligado a la percepción que estos tengan y la gama de experiencias de las que van a ser partícipes.

**Gil. P (2007). Mediante el proceso de comunicación que se establece en la enseñanza, el alumno llega a disponer de una información. La información ha llegado a través de unos canales de información, que van a vehicular la misma. Los canales pueden ser naturales o artificiales, en función (principalmente) de la distancia entre emisor y receptor. En el campo de las**

**actividades físicas y deportivas tradicionalmente son las siguientes: canal visual, canal auditivo, canal Kinestésico táctil-Sensoperceptuales. (p. 141)**

El proceso de enseñanza en la halterofilia requiere de la aplicación de principios didácticos ya que estos establecen el conjunto de normas que dirigen dichos procesos, conociendo sus características y la interrelación que existen entre ellos, es decir, que actúan en forma directa ya que mediante la utilización de canales el aprendizaje de la técnica será más significativo.

La enseñanza de la técnica debe ser un proceso muy meticuloso para no cometer errores y en un futuro esto pueda ocasionar que el levantador ejecute de manera errónea los movimientos Weineck. J (2005) *“Los niños de edad preescolar deberían adquirir un abanico de destrezas motoras más o menos sencillas, para disponer de una base de partida suficientemente desarrollada en las fases de aprendizaje óptimas y mejorar así la eficacia de la enseñanza.”* (P. 493)

Dentro del proceso de enseñanza aprendizaje, el entrenador es el responsable de que los deportistas adquieran una gran cantidad de experiencias que facilitaran el aprendizaje, por lo que deberá tener la suficiente preparación para afrontar este reto.

#### **2.1.10.1. Método**

El método es quien da sentido de unidad, a todos los pasos de la enseñanza y del aprendizaje, es el camino que se debe recorrer para llegar a obtener un fin. Hernández. B. (2009) *“Concibe el método como el conjunto de momentos y técnicas lógicamente coordinadas para dirigir el aprendizaje del alumno hacia determinados objetivos”.* (p, 1). La dirección en el proceso de enseñanza debe ser meticulosa y coordinada,

cumpliendo con los parámetros necesarios para que el deportista aprenda todas las características presentes en la técnica de la disciplina deportiva.

Todos los conocimientos que una persona adquiere a lo largo de su vida se sitúan en categorías, estas experiencias son determinantes al momento de ejecutar una actividad motriz, cada persona responde de manera diferente ante una situación, y tiene que recurrir a sus experiencias para resolver la situación prevista. Gómez. M. (2006) *“El hombre tiene la capacidad de organizar sus percepciones agrupándolas en conjuntos homogéneos, según determinados criterios.”* (p, 18). Esta agrupación de conocimientos obtenidos ayuda al deportista a sobrellevar cualquier tipo de dificultad presente al momento de ejecutar cualquiera de las técnicas.

#### **2.1.11. Métodos de enseñanza**

Los métodos de enseñanza son las premisas fundamentales para la adquisición de conocimiento, el método de enseñanza es el que se conoce como formas interrelacionadas del trabajo establecidas entre el educador y el educando; y las mismas están dirigidas a la solución de las tareas de la enseñanza.

Los métodos constituyen recursos necesarios de la enseñanza; son los vehículos de realización ordenada, metódica y adecuada de la misma. Los métodos y técnicas tienen por objeto hacer más eficiente la dirección del aprendizaje. Gracias a ellos, pueden ser elaborados los conocimientos, adquiridas las habilidades e incorporados con menor esfuerzo los ideales y actitudes que la escuela pretende proporcionar a sus alumnos.

**Davini. M. (2008) Destaca la mediación del adulto o profesor como transmisor de un conocimiento o modelizador de una práctica. Quienes aprenden incorporan los procedimientos, los conocimientos o**

**los conceptos a partir de la acción de quien enseña, a través de la escucha activa, la observación del modelo, la reflexión interna. La metáfora es la enseñanza como acción del mundo social externo y el aprendizaje como proceso individual, internalizando no sólo los contenidos sino las formas de pensar, transferibles a nuevas situaciones, desarrollando el potencial individual. (pág. 29)**

Gracias a los materiales didácticos. Métodos, se motiva, ilustra y hace concreta una clase, lográndose con menor esfuerzo, los ideales y actitudes que la instrucción pretende proporcionar a sus alumnos.

Dicho de otra manera, a este conjunto de elementos es lo que hemos llamado metodología de enseñanza.

Los métodos de enseñanza son el conjunto de momentos y técnicas lógicamente coordinados para dirigir el aprendizaje del alumno hacia determinados objetivos.

El método es quien da sentido de unidad a todos los pasos de enseñanza y del aprendizaje, principalmente que se refiere a la presentación de la materia.

**Bompa. T. (2003), citando a Crtty. (1967) y Lachman (1965) aprendizaje significa la aparición de cambios del comportamiento debidos a cambios de los niveles de experiencia o de habilidad conseguidos mediante la repetición de ensayos. La capacidad de aprendizaje depende de muchos factores. Tanto el nivel de práctica motora o de conocimiento iniciales, como la complejidad de la tarea a desarrollar afectan el grado de aprendizaje. (p. 74)**

Los conocimientos iniciales que contenga el deportista gracias a experiencias previamente aprendidas facilitaran de gran manera el aprendizaje de gestos técnicos. Este aprendizaje se realizara mediante la repetición sostenida del gesto, hasta llegar a la formación de un hábito motor, por ende la consolidación de una técnica.

### 2.1.12. Estilos de enseñanza

Los estilos de enseñanza están establecidos por la dirección que el profesor u entrenador aplique a sus alumnos. Hernández, B (2009) *“Los estilos de enseñanza muestran cómo se desarrolla la interacción profesor-alumno en el proceso de toma de decisiones”*. (p. 2). Estos estilos orientan al maestro al manejo de las circunstancias dadas en el proceso de enseñanza, la correcta comunicación y organización de los contenidos ayudaran a que se cumpla con los objetivos planteados.

Los diferentes estilos de enseñanza son las premisas y están orientados a la obtención de los objetivos de aprendizaje planteados, donde el individuo es capaz de realizar una tarea.

**Camacho. S. (2002) La manera relativamente estable en que el profesor de manera reflexiva adapta su enseñanza al contexto, los objetivos, el contenido y los alumnos, interaccionando mutuamente y adoptando las decisiones al momento concreto de la enseñanza y aprendizaje de sus alumnos. (p 30)**

El entrenador debe adaptarse a la situación real y al contexto de donde provienen sus alumnos, plantear sus objetivos y mediante la aplicación de métodos coherentes llegar a concretar el proceso de enseñanza aprendizaje.

Para clasificar los estilos de enseñanza, pueden utilizarse distintos criterios, como por ejemplo, la actitud que adopta el profesor, la mayor o menor autonomía del alumno, la organización de la clase, la técnica de motivación, el objetivo pretendido, etc.

### 2.1.13. Clasificación de los estilos

#### Estilos reproductivos

- Mando directo

- La práctica

### **Mando directo**

Este estilo es uno de los más utilizados en el proceso de enseñanza de la técnica deportiva, en él los individuos entrenador, deportista están relacionados entre sí; el deportista es consiente y ejecuta las indicaciones que el entrenador le otorga. Romero E. (2013) *“Se caracteriza por un total protagonismo del entrenador, es decir, las decisiones son tomadas por el entrenador, y el atleta acata y ejecuta. El atleta sólo recibe feedback del entrenador y su función consiste en ejecutar, seguir, obedecer.”* (p. 57).

La característica primordial de este estilo de enseñanza es la relación entre el estímulo que el entrenador otorga ya sea por una tarea, gesto o movimiento y la respuesta del atleta. Con la utilización de este método el aprendizaje y realización de dicho gesto el atleta la realiza en un menor tiempo.

### **Características**

- El contenido es fijo y representa una sola norma.
- El contenido se aprende por memoria inmediata.
- El contenido puede dividirse en parte, repitiéndose por el procedimiento de estímulo- respuesta con un reducido tiempo de aprendizaje.
- El entrenador es el experto que selecciona los contenidos y las tareas.
- No se tiene en cuenta las diferencias individuales, se busca la reproducción del contenido seleccionado.
- A través de la práctica continuada, se consigue uniformar la ejecución del grupo.
- El atleta experimenta rápidos progresos



## **Estilo de la práctica o enseñanza basada en la tarea**

En este estilo de enseñanza, el rol del deportista se hace más evidente ya que es él quien toma las decisiones para la ejecución de las tareas, dadas por el entrenador. Romero. E. (2013). *“Se distingue por el traspaso de decisiones específicas del entrenador a los atletas. Con su aplicación se pretende introducir a los atletas el inicio de la toma de decisiones específicas.”* (p. 58). Está establecido para determinadas tareas que el entrenador encomienda a los atletas para su práctica individual, estas tareas hacen que el atleta tomen las decisiones sobre su práctica el entrenador solo controla y retroalimenta.

### **Características:**

En el pre-impacto y el post- impacto el entrenador toma todas las decisiones.

En el impacto el atleta puede tomar las siguientes decisiones:

- Postura
- Localización, lugar ocupado en el espacio, orden de las tareas, momento de iniciar cada tarea, ritmo, momento final de cada tarea, e intervalo.
- El rol del atleta es el de ejecutar las tareas presentadas por el entrenador y tomar las decisiones antes mencionadas
- En la fase de post- impacto, el entrenador observa la ejecución y ofrece feedback individualizado a cada atleta.
- Se trabaja fundamentalmente con fichas de tareas.

## **Estilo recíproco o enseñanza recíproca**

Este estilo esta fundamentalmente dado por la ayuda mutua entre los deportistas ya que son los partícipes principales al momento de la ejecución de una tarea. El trabajo en parejas o tríos es determinado por la

ejecución de las tareas y la toma de decisiones, el feedback está dado inmediatamente después de la ejecución.

**Romero. E. (2013). El trabajo se concibe por parejas fundamentalmente aunque pueden estar implicado tres: se trasladan más decisiones a los atletas, generalmente de retroalimentación (feedback) esto implica que mientras uno ejecuta, el otro observa, y viceversa, comunicándole a su pareja estos criterios. La base de este estilo es la retroalimentación inmediata y el comportamiento de cooperación. (p. 59).**

#### **Características:**

- El entrenador aprende y acepta la socialización entre observador y ejecutante y confía en la realización de las tareas por los atletas y que tomen decisiones adicionales al dar el feedback inmediato.
- Los atletas pueden participar en roles recíprocos y tomar decisiones adicionales y ampliar su rol activo en el proceso de aprendizaje.
- Pueden pasar más tiempo aprendiendo (utilizando la ficha de criterios elaborada por el entrenador)
- Puede trabajarse en tríos según el número de atletas y la tarea concreta e intercambiarse los roles de observador y ejecutor.

La característica de todos estos estilos, es la reproducción de modelos, aplicables al proceso de enseñanza deportiva. Los deportistas acoplan estos conocimientos mediante la demostración y la repetición de movimientos establecidos por el entrenador.

#### **2.1.14. Clasificación de los métodos de enseñanza**

Los métodos sensoperceptuales para la enseñanza están estructurados en tres grupos Gonzales y otros (2004), (pág. 208)

**1. Métodos visuales:** Directo: Demostración del profesor, películas, Videos, secuencias, monitor, etcétera. Indirecto: Diagrama, láminas, esquemas, gráficos.

**2. Métodos auditivos:** Son aquellos que utilizan como vías de información el oído (mediante la palabra)

**3. Métodos propioceptivos:** Son aquellos que aseguran la representación del movimiento a través de los músculos.

Oroceno. M. (2003) citando Según Matveev y Novikov (1977), los métodos para la enseñanza están estructurados en tres grupos. (pág.56)

### **1. Sensoperceptuales:**

- Visual directo
- Visual indirecto
- Auditivos
- Propioceptivos

### **2. Verbales:**

- Explicación
- Ordenamiento
- Descripción

### **3. Prácticos:**

- **Para el aprendizaje:**
- Del todo o global
- De las partes o fragmentario
- Global - fragmento – global
- Combinados

- Juego
- Competencia

### **Propósito de los métodos de enseñanza.**

- Facilitar el logro de los objetivos que se persiguen con una determinada enseñanza.
- Favorecerla comunicación en el proceso enseñanza aprendizaje.
- Mantener una disciplina de clase que permita el manejo de los recursos didácticos.
- Elegir y dosificar los recursos a emplear en la labor educativa.

#### **2.1.14.1. Métodos sensoperceptuales o intuitivos**

Los métodos Sensoperceptuales permiten al profesor ofrecer representaciones de las acciones claras que son motivo de estudio, por lo que son de gran importancia en el proceso de enseñanza; grupo de métodos sensoperceptuales, suelen denominárseles también intuitivos

**Gil. P. (2007) Las sensaciones táctiles sobre el movimiento informan sobre aspectos muy concretos del mismo. A través del tacto adquirimos una serie de informaciones muy valiosas en el ámbito del ejercicio físico. Roces, presiones y dolores nos indican cómo se está ejecutando el movimiento en ese punto y como está afectando a esa zona o segmento corporal. (p.144)**

Los métodos Sensoperceptuales permiten al profesor ofrecer representaciones de los movimientos de manera más específica, por lo que son de gran ayuda en el proceso de enseñanza.

#### **Métodos visuales:**

**Visual directo.-** La aplicación de este método puede lograrse de diversas maneras, por medio de un monitor, películas, vídeos, etc., pero lo más

recomendable es la demostración del entrenador. Oroceno. M. (2003) citando Según Matveev y Novikov (1977), “*Se refiere a la presentación de la acción motriz al deportista de forma completa, íntegra y con el ritmo del ejercicio requerido.*” (pág. 57).

Es indispensable mostrar con exactitud la acción motriz. Sin la menor desviación en lo que respecta a su técnica de ejecución. El entrenador no debe demostrar el error que comete el deportista, la demostración debe ser sobre la base de la ejecución adecuada.

Sólo se harán correcciones cuando en el aprendizaje se cometan errores. Se debe utilizar la explicación y la demostración. Cuando se omiten las explicaciones, los deportistas concentran su atención frecuentemente en los detalles secundarios.

Es conveniente demostrar la acción motriz como mínimo tres veces: primero demostrar cómo se realiza correctamente, a sea, con una velocidad y ritmo óptimos, después se repite con una velocidad menor, con el fin de que los deportistas puedan notar sus detalles, haciendo énfasis en los elementos más importantes de la técnica, incluso, a veces haciendo paradas y según las características del ejercicio.

Acompañándolo con las explicaciones necesarias y por último repetir igual a la primera vez, teniendo en cuenta que las últimas impresiones condicionan a las anteriores e influyen en la ejecución del ritmo del ejercicio.

### **Indirecto**

Se emplean para la formación de representaciones previas de las acciones motoras de las reglas y condiciones de ejecución de las mismas, para la determinación y profundización de las imágenes obtenidas mediante las percepciones directas.

**Oroceno. M. (2003) Está basado en la presentación de la acción motriz que debe ejecutar el deportista, pero no de forma completa el entrenador puede proceder de, varias formas, teniendo en cuenta que proporcionará elementos de la técnica por separado para hacer énfasis en momentos culminantes, con la utilización de gráficos, esquemas, secuencias y otros. (pág. 58)**

Dentro de las formas que se pueden utilizar:

- Demostraciones de medios visuales (dibujos, esquemas, etc.) en los que los movimientos, acciones o condiciones de su ejecución son reproducidos por recursos gráficos o por el dibujo.
- Dibujos de los movimientos de los alumnos (por el recuerdo o por imagen).

Una de las mejores formas de aprender un movimiento o gesto técnico es por la observación ya que interiorizamos en nuestra memoria las imágenes que percibimos este aprendizaje nos brinda la posibilidad de ejecutar diferentes acciones motoras.

### **Métodos auditivos**

La utilización de sonidos en la enseñanza de una técnica deportiva está orientada al fraccionamiento de dicha técnica o simplemente a la ejecución de una acción motriz en un determinado tiempo.

**Oroceno. M. (2003) Su utilización permite al entrenador ampliar la información y la representación del movimiento, son múltiples las formas a emplear en muchas ocasiones el pedagogo del deporte, se vale de otros medios para indicar el ritmo de ejecución, tales como: la música, palmadas, silbatos e instrumentos musicales por separado, los cuales van indicando el paso de una fase a la otra. (pág. 58)**

Son aquellos que utilizan como vías de información el oído (mediante la palabra, el ruido, sonidos o música,

## **Métodos propioceptivas**

Este método facilita la interacción del deportista con los instrumentos de trabajo generando una adaptación a los implementos.

Para el aprendizaje de acciones motoras no son suficientes las percepciones que recibimos del exterior sino también de la información que nuestros órganos nos brindan del interior de nuestro ser.

**Oroceno. M. (2003) Se apoyan en la regulación y dirección del movimiento para ejecutar correctamente la técnica del ejercicio. En la mayoría de los casos, cuando los deportistas inician sus primeros intentos, presentan algunas deformaciones de la técnica, que el entrenador debe atender para tratar de ubicar, en espacio y tiempo elementos particulares del movimiento o en su totalidad, así como partes del cuerpo o su integralidad. (pág. 58)**

Los métodos propioceptivos brindan las sensaciones y aseguran la representación del movimiento a través de los músculos y órganos internos.

### **2.1.14.2. Métodos verbales**

La utilización del lenguaje oral para la asimilación de una técnica deportiva mediante la explicación es de gran ayuda ya que la demostración en si en ocasiones no es suficiente para que dicha técnica sea comprendida y el deportista necesita la explicación para comprender.

**Oroceno. M. (2003) En ocasiones, a pesar de que el entrenador ha realizado la demostración adecuadamente, persisten perturbaciones en la ejecución técnica, haciéndose necesario buscar otras vías; tal vez la utilización de la explicación detallada sea la solución del conflicto y así aparece catalogado uno de los métodos verbales (pág. 59).**

El aprendizaje de un movimiento recibe en la mayoría de las veces su impulso y ayuda por parte de una orden verbal o de una tarea planteada verbalmente.

La palabra puede darle todas las señales necesarias, pueden sustituir a todos los estímulos y pueden, por tanto, provocar todas las actividades y reacciones del organismo que son coordinadas por este.

En cuanto a los métodos verbales como su nombre lo indica están influenciados por el segundo sistema de señales.

La función de la palabra en el proceso de una acción física es muy válida: por medio de la palabra se transmiten los conocimientos, se activan y amplían las percepciones, se plantean las tareas, se forma una actitud hacia ellas y se dirige el proceso de su cumplimiento y también se hace efectiva la influencia moral y estética. Según sea la función de la palabra se aplican distintos métodos de su empleo.

### **Método de explicación**

Cuando la explicación que el entrenador realiza es de forma clara, es un complemento para la demostración previamente realizada, ya que el deportista comprende de mejor manera las particularidades y detalles del gesto motriz.

**Oroceno. M. (2003) En cuanto a la explicación, por supuesto, ya se ha expresado que su utilización tiene que preservar el balance idóneo con respecto a la demostración. En el aprendizaje, el entrenador siempre tiene la correlación óptima en la utilización de los métodos Sensoperceptuales y verbales. (pág. 59).**

El entrenador tiene que manejar gran cantidad de recursos para transmitir la información, más aun cuando es mediante el habla y la gesticulación ya que los deportistas debe comprender el mensaje que el



entrenador le está transmitiendo. Explicación resumida y la explicación detallada: la primera se utiliza cuando se enseña un nuevo material y la segunda sirve para complementar la primera y para aclarar cada parte del ejercicio. Debe ser detallada pero no superflua, breve usando una terminología acorde a las edades de los alumnos. Las explicaciones complementarias están dadas durante la demostración cuando se usan medios y objetos, materiales, etc. tienen por finalidad dirigir y ampliar las percepciones, corregir y acentuar uno u otro aspecto del movimiento.

### **Método de orden**

El orden que el entrenador o maestro disponga dentro de las sesiones de trabajo deberá ser el más adecuado para poder manejar el grupo de trabajo, de esta manera tendrá el control de las diversas actividades que realizan sus alumnos.

**Oroceno. M. (2003) Cuando el entrenador imparte el calentamiento en la parte introductoria o inicial de la sesión de entrenamiento, da una explicación del ejercicio e inmediatamente la voz de mando preventiva: ¡ya!, ejecutiva: 1,2, 3,4. A veces emplea otra terminología: brazos laterales, brazos arriba, laterales, abajo, Y repite el ciclo. Sin embargo, cada entrenador podrá utilizar los comandos instructivos que considere convenientes. (pág. 59)**

Las acciones que el entrenador utilice para controlar u ordenar las actividades realizadas deben ser entendibles para los estudiantes ya sean estos comandos auditivos u acciones motrices.

#### **2.1.14.3. Método práctico**

Para que un gesto técnico sea aprendido y ejecutado debe practicarse y repetirse la mayor cantidad de veces posible, hasta que su ejecución no presente fallas. Oroceno (2003) *“El aprendizaje y perfeccionamiento técnico-táctico, tiene que ser sobre la base de ejecuciones de las*

*acciones motrices respectivas.”* (pág. 59). Estos métodos se utilizan con la finalidad de educar y dirigir el proceso de aprendizaje de las acciones motrices en los deportistas, mediante la repetición de los gestos en su totalidad o fragmentariamente.

### **Método fragmentario**

Este método se emplea fundamentalmente para el aprendizaje de aquellas acciones motrices que su estructura permite separarla en fases o etapas es decir que permite su fraccionamiento o división sin afectar la estructura de la ejecución técnica. Oroceno. M. (2003) *“Para aplicar este método es preciso que se pueda dividir la técnica de la acción motriz, en varias partes relativamente independientes. Es buscar el dominio de los distintos elementos de una técnica determinada, las cuales se van uniendo posteriormente.”* (pág. 60). Este método es de gran ayuda en los deportes a cíclicos ya que la división de sus componentes facilita el aprendizaje de gesto.

**Ventajas:** Permite enseñar las acciones motrices más complejas a los estudiantes de bajos niveles de preparación física y técnico-táctica, además contribuye a estudiar elementos más difíciles, sin que se pierda energía en exceso.

**Desventajas:** Si la realización no es adecuada, pueden crearse hábitos en los elementos por separado, que impiden lograr la fluidez y ritmo del ejercicio. Los movimientos aislados pueden originar errores, además disminuyen el interés y la motivación.

### **Método global**

La enseñanza de una acción motriz mediante este método se la plantea de forma íntegra en donde el alumno observa dicho movimiento o técnica y trata de reproducirlo sin tomar en cuentas las particularidades de dicho movimiento.

**Oroceno. M. (2003) La esencia consiste en que se domine en principio la base de la técnica de la acción motriz, después con el entrenamiento se aprenden todos los detalles. También se utiliza cuando no es posible seccionar o fragmentar el ejercicio. Lo importante es que la acción motriz se realiza desde el inicio hasta el final. (pág. 60)**

**Ventajas:** Hace posible que se domine con rapidez el ritmo del ejercicio, la motivación y el interés se incrementan, fomenta la independencia y el deportista observa con prontitud su resultado.

**Desventajas:** Origina mayor gasto energético, no puede realizarse con ejecutantes de poca experiencia, bajo nivel de rendimiento físico y técnico-táctico.

### **Método para el perfeccionamiento**

Para alcanzar un perfeccionamiento técnico es necesario que el deportista realice una infinidad de repeticiones y variaciones permitidas de un gesto técnico para que este movimiento pueda ser reanalizado con precisión en cualquier condición. Oroceno. M. (2003) *“Teniendo en cuenta los métodos mencionados, es necesario consolidar, perfeccionar, alcanzar la fase superior del hábito motor, poder ejecutar la acción motriz en condiciones de táctica, de contrarios, de competencias y según los deportes, permitir la variabilidad.”* (pág. 61). La consolidación de un gesto técnico está determinado por el grado de dificultad y la cantidad de repeticiones realizadas previamente por el deportista.

Se clasifican en: métodos estándar, variables, combinados, juegos y competencias

Consiste en la enseñanza de una acción motriz o sea la repetición de las acciones motrices, para ello es necesario el proceso de perfeccionamiento y consolidación, con la finalidad de convertirla en hábitos motrices.

**Este método se presenta en dos formas:**

- Estándar
- Variable

### **Método de ejercitación estándar**

La utilización de este método, está dada en la ejecución y repetición de la acción motriz, la cual se realiza en las mismas condiciones, sin variar sus parámetros fundamentales, (velocidad, trayectoria, amplitud, frecuencia, fuerza.) Oroceno. M. (2003) *“Consiste en la ejecución reiterada de una acción motriz dada en condiciones constantes, desde la misma posición inicial, velocidad y variar los componentes de la carga. También, se utiliza en los deportes de carácter cíclico.”* (pág. 61). Las repeticiones reiteradas de un gesto técnico en el deportista generan aprendizajes motores. Que al momento de la competencia son expresados de manera óptima.

### **Método de ejercitación variable**

La ejecución repetida de una acción motriz en un individuo genera un aprendizaje de dicha acción al aplicar este método, tiene que existir dominio estable de la técnica y de sus posibles variaciones. Oroceno. M. (2003) *“Después de consolidar el hábito motor, es necesario lograr una ejecución superior, en la cual el deportista pueda realizarla en condiciones propias del escenario de competencias.”* (pág. 61). La repetición del gesto técnico lleva a la consolidación de dicho gesto, esto hace que el deportista al momento de la competencia realice los movimientos correctamente.

Los métodos de enseñanza que se emplean en el Entrenamiento Deportivo, revisten gran importancia ya que garantizan el proceso de

asimilación de conocimiento que establecen en el trabajo del pedagogo y el educando.

### **Método del juego**

Mediante la utilización de este método las relaciones interpersonales se afianzan ya que el comportamiento que tienen los individuos se ve reflejado al momento de compartir la actividad. Forteza. A y Ramírez. E (2005), *“Este método se utiliza para el perfeccionamiento de los hábitos motores en diferentes condiciones, para la educación de las capacidades motrices, para el perfeccionamiento de la agilidad, para la educación de las cualidades de la personalidad”* (p. 82). El concepto del método de juego refleja en la esfera de la educación física las particularidades metodológicas del juego, todo aquello que le diferencia en aspectos de la metodología de los demás métodos de la educación.

#### **A este le son inherentes los siguientes rasgos:**

- La organización de la actividad a base de un “motivo” imaginario o convencional (el propósito; El plan de juego) que contemple el logro de un fin determinado en unas condiciones de cambios constantes de la situación, en gran medida casual.
- Cada alumno realiza un determinado papel.
- Existe variedad de formas para lograr el objetivo, las reglas de juego generalmente prevén una línea general de este para lograr su objetivo pero en la utilización de este método los alumnos pueden alcanzarlo de diferentes formas:
- Requiere de una amplia independencia de las acciones de los atletas los altos requisitos que se plantean a su iniciativa agilidad, ingeniosidad.
- La modelación de las relaciones tensas entre los individuos y entre los grupos, la elevada emotividad. La emocionalidad del juego permite

“disimular” la carga en el juego y los alumnos realizan un volumen de carga bastante grande a una intensidad alta como si no lo notara.

### **Método competitivo**

La utilización de competencias en edades tempranas debería estar orientado básicamente a la calificación de la ejecución técnica, ya que es aquí donde se deben realizar las correcciones de los errores cometidos.

Weineck, J (2003) *“El método de competición es el método de entrenamiento más complejo, pues trabaja todas las capacidades específicas de la modalidad en cuestión.”* (p, 166). La característica más notable de este método es la consecución de un resultado mediante la ejecución sobresaliente de los gestos técnicos.

### **Existen dos formas de utilizarlo**

- a) La forma elemental.- Consiste en las formas de estimular el interés y activarlo durante la ejecución de diferentes ejercicios.
- b) La forma desarrollada.- De una forma relativamente independiente de organización de las sesiones de entrenamiento (de control, de prueba, competencia o final)

Al aplicar cualquiera de las formas de este método es importante tomar en cuenta los errores cometidos por el deportista para corregirlos en las próximas sesiones de trabajo.

### **Rasgos característicos:**

- Reconocimiento del alto esfuerzo físico y espiritual de atleta, tensión emocional.

- Enfrentamiento de interés contrarios y a la vez, ayuda mutua, responsabilidad reciproca en la lucha por alcanzar un objetivo común: la victoria.
- Unificación del objetivo de la competencia, del orden de la lucha por la victoria y de la forma de valoración de los logros. Las formas de unificación son las reglas de competencias iguales a todos.
- posibilidades limitadas de dosificar la carga.

El fondo de la rivalidad en el proceso de la competición y también las condiciones de su organización y celebración. (Determinación del vencedor, estímulo por los éxitos alcanzados, etc.) Crean un fondo especial de carácter fisiológico y emocional que incrementa la influencia de los ejercicios físicos contribuye a la manifestación al máximo de las posibilidades funcionales del organismo. Su dificultad fundamental está en las posibilidades limitadas de regular la carga para la dirección inmediata de las actividades de los alumnos.

Los diferentes métodos de aplicación tienen un factor importante en su proceso que lo identifica tal cual se lo va a aplicar en la práctica de la enseñanza de la preparación física, este factor importante son los Principios, con el cual se determinara el camino a seguir de cada uno de los métodos a emplearse por el preparador o entrenador en su enseñanza. Sin olvidar que la preparación física se fundamenta en la teoría y metodología del entrenamiento deportivo explicando así su vinculación y pertenencia, que seguidamente se guía por los principios del entrenamiento deportivo.

### **Método tradicional**

El método de enseñanza tradicional es una herramienta utilizada para enseñar un conjunto de habilidades motrices, este método está relacionado a la repetición de acciones producidas con anterioridad por otras personas no toma en cuenta los procesos pedagógicos.

**Balza. B. (2002), esta orientación tradicional del aprendizaje de habilidades y destrezas no analiza ni tiene en cuenta los procesos de aprendizaje y si lo hace es exclusivamente para poner el acento en la consecución del mejor producto, es decir, en la modificación del comportamiento motor del individuo (p.54).**

Construidos sobre la base del entrenamiento deportivo. El trabajo que se realiza está basado en los planteamientos de aprendizaje y en la consecución de una gran cantidad de elementos técnicos individuales, Estaríamos hablando de un modelo que repite e imita el modelo de entrenamiento de los adultos con ciertas adaptaciones para los niños.

Este método basado en la lógica del pensamiento del adulto que realiza un análisis de los elementos técnicos y los fracciona para, progresivamente, asimilar las distintas partes. Por ello, buscan el dominio de la técnica a base de descomponer el gesto y, posteriormente, asociar y combinar una gran cantidad de técnicas - tipo. Sólo cuando se dominan las partes de un gesto, éste se podrá ejecutar de forma global, es decir, las acciones motrices deportivas son equivalentes a la suma de las partes en que se dividieron para aprenderse.

#### **2.1.15. Los principios didácticos**

La didáctica nos brinda las herramientas para poder realizar un trabajo de calidad al momento de enseñar a los deportistas, estas herramientas están establecidas para que el deportista este conforme con la manera de recibir los conocimientos

**Santos. J. (2012) Los Principios didácticos son normas generales o planteamientos que dirigen o que hay que tener en cuenta en toda actividad de enseñanza. Los principios de la didáctica tienen gran parecido a los principios pedagógicos del entrenamiento que rigen la metodología, planificación, organización y control del entrenamiento. Son necesarios para que el**



**entrenamiento sea eficaz y para que haya una mejora de las cualidades motrices. Hay que tener en cuenta que cada deporte tiene su metodología específica en lo que concierne a su técnica, preparación física y táctica. (pág. 03)**

Los métodos pedagógicos brindan las herramientas necesarias para que el proceso de enseñanza de la técnica deportiva sea el más adecuado, siempre atendiendo a las particularidades de la técnica específica de cada deporte y a las condiciones de cada individuo.

### **De los conocimientos a lo desconocido**

Siempre hay que tomar en cuenta los conocimientos iniciales que tienen los deportistas, una forma exacta de saber con qué conocimientos cuentan los chicos es mediante la aplicación de un test o prueba. Santos. J. (2012) *“El profesor se debe marcar unos objetivos a partir de lo que sabe el alumno. Es necesario realizar una prueba inicial de conocimientos sobre el deporte en concreto que se va a enseñar para saber el nivel del grupo.”* (p, 03). Los alumnos deben dominar las destrezas básicas para asimilar técnicas más complejas. Se aprende teniendo como base otros aprendizajes y siguiendo progresiones en dificultad. La dificultad de los ejercicios está acorde a las características iniciales de los deportas.

### **De lo poco a lo mucho**

Al iniciar un proceso de enseñanza aprendizaje es necesario partir de lo más simple y fácil de ejecutar por el deportista hasta llegar progresivamente a lo más complejo o difícil de realizar. Santos. J. (2012) *“Si los alumnos quieren aprender deben trabajar dosificando el volumen e intensidad las cargas. Aumentar gradualmente y paulatinamente el volumen de entrenamiento y a medida que el deportista mejora su nivel se aumentarán las cargas de trabajo.”* (pág.3). Cuando el proceso de enseñanza se lo realiza de manera gradual y progresiva el deportista

tendrá la opción de ir acumulando conocimientos y experiencias y esto ira de a poca aumentado su nivel.

### **Individualización**

El proceso de enseñanza se lo debe realizar de manera individual ya que cada deportista aprende de manera diferente, en tiempos diferentes y de formas diferentes, estas características individuales hacen que el docente utilice una mayor cantidad de variantes y herramienta al momento de impartir la sesión de trabajo. Santos. J. (2012) *“El profesor se debe atender a las diferencias personales de cada alumno ya que cada persona es un todo con características completamente distintas.”* (pág.3). El profesor debe tener la capacidad de diferenciar las características de cada uno de sus deportistas y aplicar la herramienta necesaria para que se genere el aprendizaje en cada uno de sus deportistas.

### **Motivación**

La motivación que cada persona sea capaz de presentar le ayudara a cumplir con cada etapa del proceso de enseñanza, una persona desmotivada no tendrá el mismo nivel de aprendizaje que una persona motivada. Santos. J. (2012) *“El profesor y la materia a enseñar debe interesar al alumno ya que si alguien no quiere aprender será difícil poder enseñarle algo.”* (pág. 4). Para que se produzca el aprendizaje en un deportista el profesor deberá acudir a su experiencia para motivar a dicho deportista y encaminarlo a la obtención del conocimiento.

### **De lo multilateral a lo específico o de la preparación básica a la especialización**

El trabajo de la multilateralidad debe ser realizada en la etapa de iniciación deportiva para que el deportista adquiera una gran cantidad de

experiencia motrices que le ayudaran en un futuro a obtener una especialización.

**SANTOS. J. (2012) Para tener gran capacidad de asimilar nuevas conductas: de la variedad de aprendizajes a la especialización. Este principio tiene sentido en la iniciación deportiva o los primeros años de entrenamiento; se prepara al alumno con un criterio multifacético para que posteriormente sea de carácter unilateral. (p, 04).**

Cuando un deportista en su etapa de iniciación adquiere una gran cantidad de habilidades y destrezas, tiene la capacidad de especializarse en una disciplina deportiva ya que tiene las bases motoras suficientes.

#### **2.1.16. Principios del entrenamiento**

El entrenamiento es un proceso sistemático en que los atletas mejoran su condición física y técnica para cumplir con las demandas del deporte. El entrenamiento es un proceso a largo plazo que es progresivo y encamina al atleta a que su nivel de condición física y preparación técnica mejoren. El entrenamiento usa ejercicios generales y de evento específico para desarrollar a un atleta para su deporte.

**Bompa. T (2003) “La teoría y metodología del entrenamiento, una unidad distinta de la educación física y el deporte, tiene principios propios específicos en la ciencias biológicas, psicológicas y pedagógicas. Estas pautas y reglas, que controlan sistemáticamente el entrenamiento, se conocen como los principios del entrenamiento. Estos principios específicos reflejan las particularidades o características para conseguir importantes objetivos de entrenamiento, es decir aumentar los niveles de técnica y rendimiento”. (p, 39)**

La correcta aplicación de los principios del entrenamiento formara al deportista tanto en su preparación física como en la preparación técnica que debe poseer, para que su desarrollo y ejecución de los

diferentes gestos técnicos sea adecuada y precisa. Cada principio tiene su función específica en el mejoramiento biológico psicológico.

**Chiesa. L (2007) “El entrenamiento deportivo como estructura lógica es la organización para la aplicación de los métodos científicos de entrenamiento, que buscan por medio de los mecanismos pedagógicos alcanzar el más alto rendimiento humano en los aspectos y las características técnicas, físicas, psicológicas, sociales y espirituales del equipo o del individuo.” (p. 89)**

Los principios del entrenamiento contribuyen a la formación y mejoramiento de los deportistas tomando en cuenta los aspectos biológicos y psicológicos sociales, esta formación está orientada para alcanzar el más alto nivel de preparación que un deportista pueda dar.

Chiesa. L (2007) enmarca los siguientes principios del entrenamiento

- Principio de la Especificidad de los Movimientos
- Principio de la Individualidad Biológica
- El principio de la adaptación
- El principio de la continuidad/reversibilidad

### **Principio de la especificidad de los movimientos**

Un deportista en formación es como una hoja en blanco, se la puede ir moldeando a nuestra manera, responde de forma diferente y única cuando se le aplica un estímulo. Chiesa. L (2007) *“La aplicación de un estímulo de entrenamiento provoca en el organismo una respuesta específica directamente relacionada con la forma y movimiento del ejercicio utilizado.”* (p, 105). La aplicación de un estímulo en un individuo hace que este responda de manera única y singular, este estímulo es adaptado a las condiciones que presenta, y al tipo de movimiento o ejercicio.

## **Principio de la individualidad biológica**

Cada individuo tiene una estructura física y psicológica totalmente diferenciada de los demás, somos seres únicos e irrepetibles. Por esta sencilla razón, no reaccionamos igual a un mismo estímulo, o lo que es lo mismo, no nos sirven los mismos entrenamientos ni los procesos de enseñanza a todos.

**Chiesa. L (2007) “Cada ser humano posee estructuras físicas y psicológicas individualizadas o diferenciadas de los demás seres humanos, que sugieren que cada uno de nosotros es un ser único e irrepetible. El ser humano es la unión entre las características del genotipo (carga genética recibida) y las del fenotipo (carga general de elementos que han sido adicionados al individuo desde su nacimiento), que crearon la base y el soporte de la individualidad del ser humano”. (p, 90)**

La asociación de genotipo y fenotipo produce dos personas totalmente diferentes entre sí. Por lo tanto siempre se deberá considerar la conjunción de genotipo y fenotipo que darán origen a la sumatoria de especificidades que son características de cada ser humano. Estas características únicas hacen que las personas tengan un desempeño diferente al momento de aprender un gesto técnico o mejorar una capacidad.

## **El principio de la adaptación**

El deportista es un ser único e irrepetible posee características únicas, estas características hacen que se adapte de diferentes maneras al entrenamiento, a su vez adapta la técnica deportiva a su estructura corporal y capacidades físicas

**Chiesa. L (2007) citando a Selye H. (1956) “El principio de la adaptación del organismo al entrenamiento tiene particularidades en relación con los niveles de aplicación de los diferentes estímulos. Durante la**

**aplicación de estímulos de entrenamiento sobre el organismo nos encontramos con el concepto del síndrome general de adaptación (SGA).” (p. 92)**

La aplicación de un estímulo en dos individuos diferentes tendrá manifestaciones de adaptación diferentes ya que cada ser responde de manera distinta, esta condición de adaptación hace que cada vez el estímulo realizado sea más fuerte o intenso.

### **2.1.17. Características de los individuos de 10 a 14 años**

Los niños en el periodo de 10 a 14 años están iniciando su proceso de maduración es aquí donde la correcta aplicación de métodos y principios harán que su desarrollo y aprendizaje sea al más adecuado, para que en un futuro no presenten alteraciones ni fallas en la ejecución técnica

**Chiesa. L (2007) citando a (Gioia y Rodriguez, 1984) “Durante la pubescencia el crecimiento en estatura anual gira en torno a los 10 cm, con un incremento del peso corporal de 9,5 kg de media. La característica de especialización deportiva deberá iniciarse en el contexto del segundo ciclo escolar (12 a 15 años de edad).” (p. 44)**

En este periodo se presentan los cambios en los caracteres sexuales, físicos y emocionales que los adolescentes presentan. En este periodo es factible la asimilación por parte de adolescente de los gestos técnicos de una disciplina deportiva ya que sus condiciones y capacidades están en desarrollo.

## **2.2. Posicionamiento teórico personal**

Una vez hecho el estudio documental de las diferentes teorías hemos considerado adoptar el postulado de la teoría constructivista ya que

crearemos nuevos conocimientos a partir de los ya existentes gracias a las vivencias pasadas en los deportistas; tomando en cuenta la realidad y características del medio donde se desarrollan y habitan los partícipes de este proyecto.

Al referirnos a la enseñanza de la técnica de la halterofilia tratamos un ámbito muy importante en la formación de los deportistas ya que los profesionales que están a cargo deben manejar todo tipo de herramienta metodológica y pedagógica para poder formar un deportista capaz de demostrar una técnica deportiva consolidada. Al afrontar el proceso de enseñanza debemos tomar en cuenta que debe ser meticuloso y exacto para que en un futuro próximo el deportista presente las técnicas de competencia de manera racional y no sufra de lesiones que pueden truncar su vida deportiva.

Todas estas vivencias y experiencia realizadas en el proceso de enseñanza por el deportista deben estar en relación con su interés por aprender ya que de lo contrario será un trabajo infructuoso.

De acuerdo con esta teoría el aprendizaje que obtiene el deportista está en relación a la calidad y cantidad de los métodos utilizados para dicho proceso. Estos métodos deben ser acorde a la edad de cada deportista y la capacidad con la que cuentan los deportistas. Se debe hacer énfasis en la identificación del contexto en el cual las habilidades serán aprendidas y aplicadas. De esta forma el estudiante es capaz de manejar la información. Es importante que la información se presente en amplia variedad de formas, y variantes siempre y cuando sea posible

### **2.3. Glosario de términos**

**Actitud.-** Predisposición relativamente de conducta, incluye procesos cognitivo y afectivos. La educación pretende en definitiva, la formación valiosa de la personalidad.

**Aprendizaje.-** Es el fenómeno mediante el cual se produce cambios en la conducta a través de la práctica y la experiencia.

**Aprendizaje Motor.-** Es un proceso por el que el hombre modifica su conducta para adaptarse a las condiciones cambiantes e impredecibles del medio que los rodea. Es la acción de percibir y comprender los movimientos motrices que realiza cada individuo con el fin de realizar con exactitud.

**Aptitud.-** Capacidad, disposición para el buen desempeño de una actividad. Cualidad que hace que un objeto sea apto para cierto fin.

**Atención.-** Función mental por la que nos concentramos en un objeto. Su base es cognoscitiva y también afectiva, proporcional a la motivación.

**Capacidad.-** Poder para realizar un acto físico o mental, ya sea innato o alcanzable por el aprendizaje.

**Conducta.-** Actividad interna o externa del organismo, directa, indirecta o indirectamente observable, se considera sinónimo de comportamiento.

**Conocimiento.-** Se concibe como un proceso, que el hombre realiza el conocimiento con la percepción, la imaginación, la memoria y el pensamiento.

**Deporte.-** El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros).

**Ejercicio.-** Unidad elemental del proceso de entrenamiento, destinado a desarrollar una cualidad; es un acto motor sistemáticamente repetido que constituye el medio principal para realizar las tareas de cultura física y el deporte.



**Entrenamiento.-** Se refiere a la adquisición de conocimiento, habilidades, y capacidades como resultado de la enseñanza de habilidades vocacionales o prácticas y conocimiento relacionado con aptitudes que encierran cierta utilidad.

**Instructor:** Persona que dirige un entrenamiento deportivo mediante técnicas y métodos adecuados en tal o cual deporte.

**La hipertrofia muscular.** Hipertrofia, aumento del tamaño de las células de un tejido u órgano, el aumento de la demanda funcional sobre una célula genera mayor síntesis de moléculas y nuevos componentes ultra estructurales (órganos internos de la célula), mecanismo especialmente patente en aquellas células que no son capaces de multiplicarse, como las de los músculos o vísceras (véase Hiperplasia).

**Motivación:** Pedal. Para que tenga lugar el aprendizaje es necesario con la participación activa del sujeto que aprende.

**Musculación.-** En lenguaje deportivo, la musculación indica el desarrollo sistemático de los músculos - o de ciertos grupos musculares gracias a la repetición metódica de ejercicios apropiados.

**Necesidades deportivas:** Discrepancia mensurable entre donde estamos actualmente y donde deberíamos estar, considerando los productos o resultados esperados.

**Objetos educativos:** Suponen formulaciones explícitas de habilidades cognitivas, actitudes y destrezas que el proceso de formación trata de conseguir en el sujeto en situaciones de educación

**Técnicas Deportivas.-** Es el conjunto de procesos nerviosos y musculares encaminados al movimiento ideal, económico y eficaz de un gesto motor, ejecutado de manera individual.

**Test.-** Es una prueba que permite, partiendo de un comportamiento observado en un individuo, la determinación de comportamientos habituales o futuros significativos”.

#### **2.4. Interrogantes o preguntas de investigación**

- ¿Cuáles son los procesos para la enseñanza de las técnicas de la halterofilia?
- ¿Qué métodos prácticos utilizan los entrenadores para la enseñanza de las técnicas de la halterofilia?
- ¿Cómo valorar la condición técnica de los deportistas de 11 a 13 años en los gimnasios, filiales de Concentración Deportiva De Pichincha durante el periodo 2014 – 2015?
- ¿Cómo elaborar una propuesta alternativa orientada a la enseñanza de la halterofilia?

## 2.5. Matriz categorial

**Tabla 1** Matriz Categorial

Concepto	Categoría (variable)	Dimensión	Indicador
<p>Los métodos de enseñanza son las premisas fundamentales para la adquisición de conocimiento y que el método de enseñanza es el que se conoce como formas interrelacionadas del trabajo establecidas entre el educador y el educando; y las mismas están dirigidas a la solución de las tareas de la enseñanza.</p>	<p><b>Metodología</b></p>	<p><b>Métodos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensoperceptuales</li> <li>• Verbales</li> <li>• Prácticos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visuales               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Directo</li> <li>• Indirecto</li> </ul> </li> <li>• Auditivos</li> <li>• Propioceptivos</li> <li>• Explicación</li> <li>• Orden</li> <li>• Descripción</li> <li>• Global</li> <li>• Fragmentario</li> <li>• Ejercitación               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estándar</li> <li>• Variable</li> </ul> </li> <li>• Juego</li> <li>• Tradicional</li> <li>• Activo</li> <li>• Competitivo</li> <li>• Individualidad</li> <li>• Totalidad</li> <li>• Experiencia</li> </ul>
<p>El levantamiento de pesas o halterofilia, es un deporte olímpico cuyo objetivo es levantar la mayor cantidad de peso posible, distribuido equitativamente en discos que se fijan en los extremos de una barra metálica.</p>		<p><b>HALTEROFILIA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arranque</li> <li>• Envión</li> </ul>

**Fuente:** Realizado por el investigador

## **CAPÍTULO III**

### **3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. Tipo y diseño de la investigación**

##### **3.1.1. Investigación de campo**

Mediante la investigación de campo se pudo ejecutar y desarrollar el trabajo con ayuda de la encuesta a los entrenadores, además se aplicó una ficha de observación para evaluar la técnica en los deportistas de los gimnasios de levantamiento de pesas de La Concentración Deportiva de Pichincha, para lo cual contamos con espacio físico adecuado y amplio. Este tipo de investigación ayudo a conocer las características del medio donde se realizara el trabajo de investigación.

##### **3.1.2. Investigación bibliográfica**

Se utilizó la investigación documental ya que se recopiló la información en documentos, bibliografías, en textos, libros, revistas, folletos, archivos, artículos, páginas web, entre otros; los mismos que ayudaran a la construcción de del marco teórico del proyecto de investigación con lo cual se procurara dar solución al problema de investigación.

##### **3.1.3. Investigación propositiva**

Es propositiva ya que una vez conocidos los resultados de este trabajo de investigación se planteó una propuesta alternativa para mejorar el proceso de enseñanza de las técnicas.

### **3.1.4. Investigación descriptiva**

Es de carácter descriptivo porque se analizó e interpreto la naturaleza actual, los componentes y los diferentes procesos para poder dar una solución al problema de la investigación.

## **3.2. Métodos**

### **3.2.1. Métodos empíricos**

El trabajo de investigación se desarrolló utilizando la observación científica y la recolección de la información.

**Observación científica.**-Siendo la observación científica un método para determinar características cualitativas y cuantitativas del objeto o sujeto observable, este método utilizo todos los elementos que conforman el contexto del problema. Estos elementos serán la base de la información que se necesitó para estructurar la respuesta al problema de investigación. Permitieron obtener información de los hechos en un tiempo real.

**La recolección de Información.**-La investigación tomó los hallazgos encontrados en las encuestas y en las fichas de observación para organizarlos, tabularlos eh interpretarlos, y permitió tener un posicionamiento real de la situación a investigar.

### **3.2.2. Métodos teóricos**

#### **3.2.2.1. Científico**

Este método permitió articular cada una de las fases de la investigación de forma sistemática, crítica y controlada, porque es el camino que se

siguió mediante una serie de operaciones, reglas y procedimientos fijados de antemano para alcanzar un determinado fin que puede ser material o conceptual.

Es decir el método científico se presentó en todo el proceso investigativo.

#### **3.2.2.2. Histórico lógico**

La investigación con este método averiguó hechos, datos históricos que tienen relación con el problema actual; ayudó a construir el antecedente de la investigación.

#### **3.2.2.3. Analítico sintético**

Este método permitió desglosar e identificar las causas y efectos del problema que sirvieron de ayuda para redactar el planteamiento del problema, formulación del problema, la metodología a utilizarse, la determinación de la población y muestra y el establecimiento de conclusiones y recomendaciones que vendrán a fortalecer la propuesta del trabajo de investigación, además nos ayudó a interpretar los datos obtenidos y representarlos gráficamente cada una de las fuentes recopiladas, dirigidas a los protagonistas del tema.

#### **3.2.2.4. Inductivo deductivo**

Este método nos ayudó a establecer las valencias y sostener la estructura del marco teórico y ayudara a estudiar el problema en su contexto general, para luego analizar cada una de las causas, síntomas y

sus efectos que se constituyeron; además de las características cualitativas o cuantitativas del problema.

#### **3.2.2.5. Estadístico**

Este método, nos permitió interpretar, tabular y analizar los datos obtenidos y representarlos gráficamente cada una de las fuentes recopiladas, las encuestas y los diferentes test y encuestas dirigidas a los protagonistas del tema.

### **3.3. Técnicas e instrumentos**

#### **3.3.1. Encuesta**

Se utilizó la encuesta para conocer si los entrenadores tienen conocimiento de los métodos de enseñanza de la técnica deportiva. Esta técnica sirvió para obtener una descripción sistemática del problema y verificar los objetivos planteados, mediante la obtención de datos reales sobre el problema planteado en la investigación.

#### **3.3.2. Ficha de observación**

Se utilizó la ficha de observación técnica con los parámetros necesarios para evaluar el nivel técnico de los deportistas involucrados en la investigación.

### **3.4. Población**

Para la realización de la presente investigación se consideró a la población de niños y niñas de 11 a 13 años y entrenadores de

levantamiento de pesas de Concentración Deportiva de Pichincha. A continuación detallamos las siguientes características:

**Tabla 2** Población de los deportistas de los gimnasios

<b>CONCENTRACIÓN DEPORTIVA DE PICHINCHA</b>		
<b>GIMNASIOS FILIALES</b>	<b>DEPORTISTAS</b>	<b>ENTRENADORES</b>
MATRIZ QUITO	20	4
L.D.C. RUMINAHUI	20	2
L.D.C. MEJÍA	20	1
L.D.C. CAYAMBE	20	1
L.D.C. SAN MIGUEL. B.	20	1
L.D.C. PEDRO VICENTE	15	1
TOTAL	115	10

**Fuente:** Realizado por el investigador.

### **3.5. Muestra**

No se trabajara con muestra porque el número de participantes es menor a 150.



## CAPÍTULO IV

### 4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

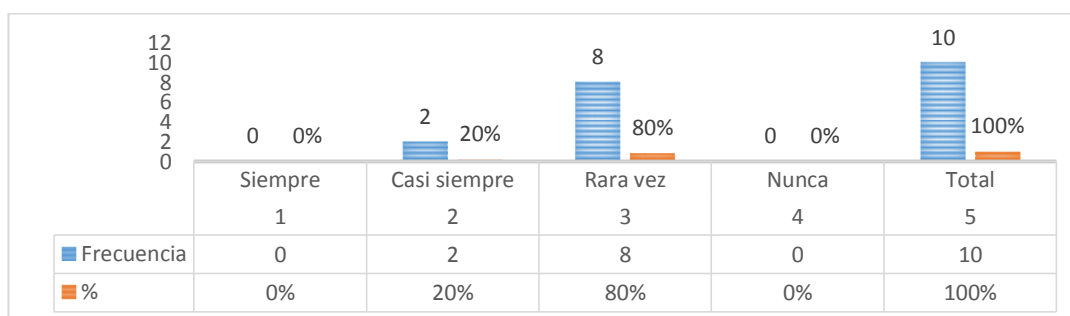
#### 1. ¿Usted ha asistido a cursos de actualización de metodología de la enseñanza deportiva?

**Tabla 3** Cursos de Actualización

n:	Indicador	Frecuencia	%
1	Siempre	0	0%
2	Casi siempre	2	40%
3	Rara vez	8	60%
4	Nunca	0	0%
5	Total	10	100%

**Referencia:** encuesta realizada a los entrenadores

**Gráfico 1** Cursos de Actualización



**Fuente:** Encuesta realizada por el investigador

#### Interpretación

Una vez obtenidos los resultados es evidente que existe una falta de capacitación de los entrenadores a cerca de la metodología de la enseñanza ya que menos de la mitad de los encuestados han asistido rara vez a cursos de actualización ya sea por falta de tiempo o porque no se dictan los cursos o seminarios con frecuencia.

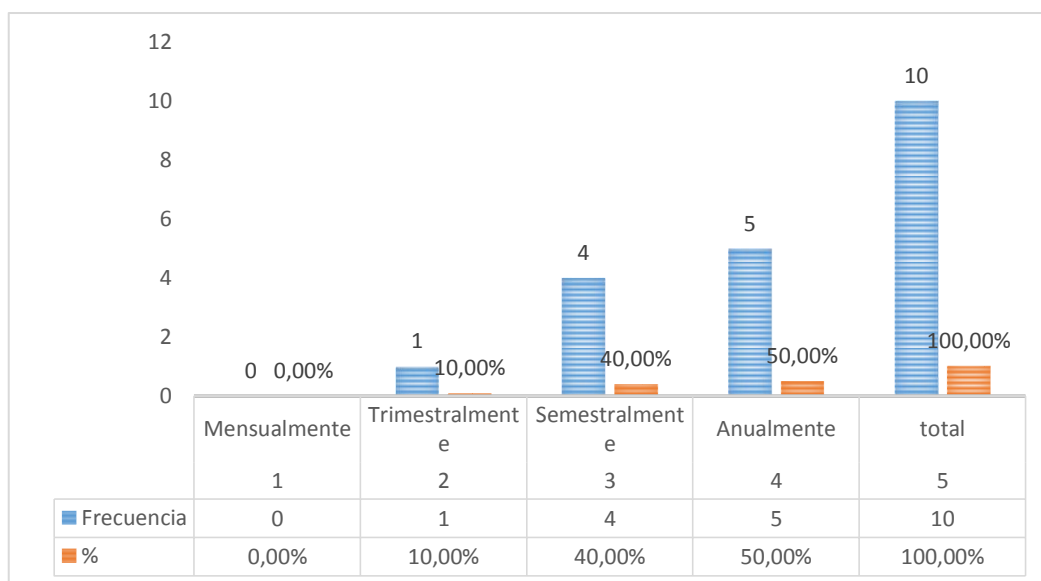
## 2. ¿Le gustaría tener capacitaciones de metodología de la enseñanza deportiva?

**Tabla 4** Capacitaciones

n:	Indicadores	Frecuencia	%
1	Mensualmente	0	0,00%
2	Trimestralmente	1	10,00%
3	Semestralmente	4	40,00%
4	Anualmente	5	50,00%
5	total	10	100,00%

**Fuente:** Encuesta realizada a entrenadores.

**Gráfico 2** Capacitación Metodológica.



**Fuente:** Encuesta realizada por el investigador.

### Interpretación

Una vez obtenidos los resultados de la encuesta realizada se observó que la totalidad de los entrenadores encuestados están dispuestos a capacitarse, en su gran mayoría quieren realizarlo anualmente y semestralmente, mientras que un reducido número lo quiere hacer de manera trimestral.

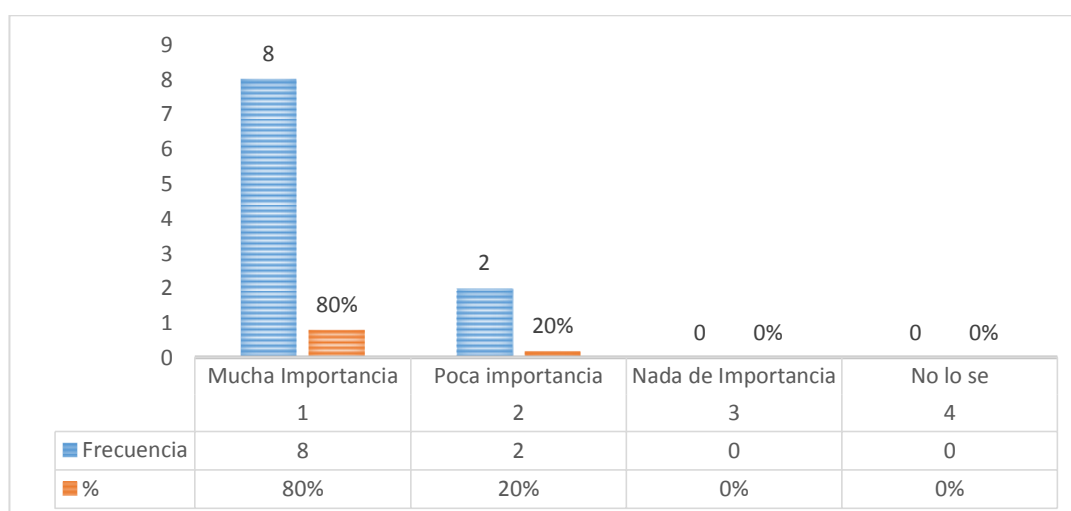
### 3. ¿En el proceso de enseñanza de la halterofilia, los métodos sensorceptuales que importancia presentan?

**Tabla 5** Importancia de los métodos Sensorceptuales.

n:	Indicadores	Frecuencia	%
1	Mucha Importancia	8	80,00%
2	Poca importancia	2	10,00%
3	Nada de Importancia	0	0,00%
4	No lo se	0	10,00%
5	Total	10	100,00%

**Fuente:** Encuesta realizada a los entrenadores.

**Gráfico 3** Importancia de los Métodos Sensorceptuales.



**Fuente:** Encuesta realizada por el investigador.

### Interpretación

Una vez obtenidos los resultados de la encuesta los entrenadores respondieron que es de mucha importancia la aplicación de los métodos sensorceptuales ya que serán de gran ayuda para el proceso de enseñanza de las técnicas de la halterofilia. Un grupo minoritario de entrenadores expresa que son de poca importancia.

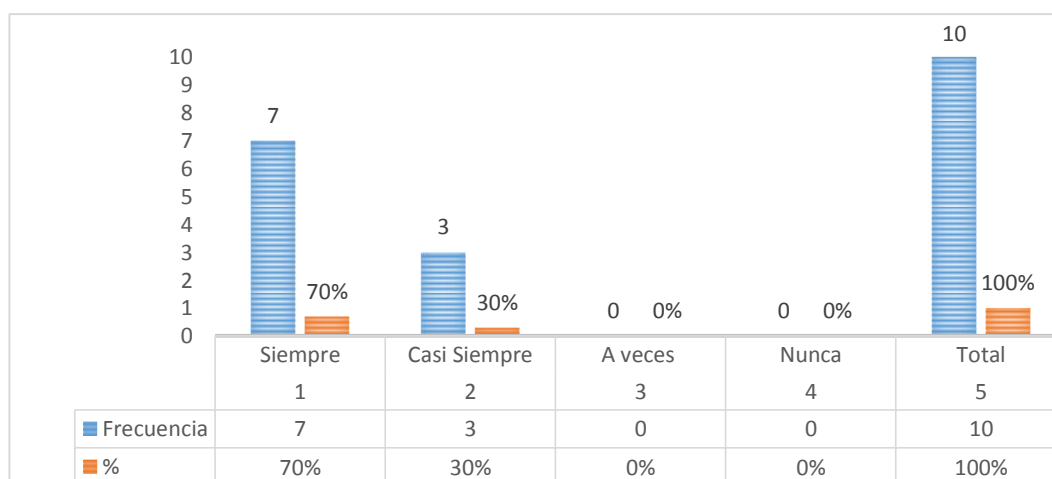
**4. ¿Para el proceso de enseñanza de las técnicas de la halterofilia siempre toma en cuenta las condiciones previas de los deportistas?**

**Tabla 6** Condiciones Previas.

n:	Indicadores	Frecuencia	%
1	Siempre	7	70%
2	Casi Siempre	3	30%
3	A veces	0	0%
4	Nunca	0	0%
5	Total	10	100%

Fuente: Encuesta realizada a los entrenadores.

**Gráfico 4** Condiciones Previas.



Fuente: Encuesta realizada por el investigador.

### Interpretación

Una vez obtenidos los resultados de la encuesta es notable que casi la totalidad de los encuetados toma en cuenta las condiciones iniciales de los deportistas para comenzar con el proceso enseñanza, mientras que un grupo menor de entrenadores casi siempre toma en cuenta estas condiciones iniciales de los deportistas.

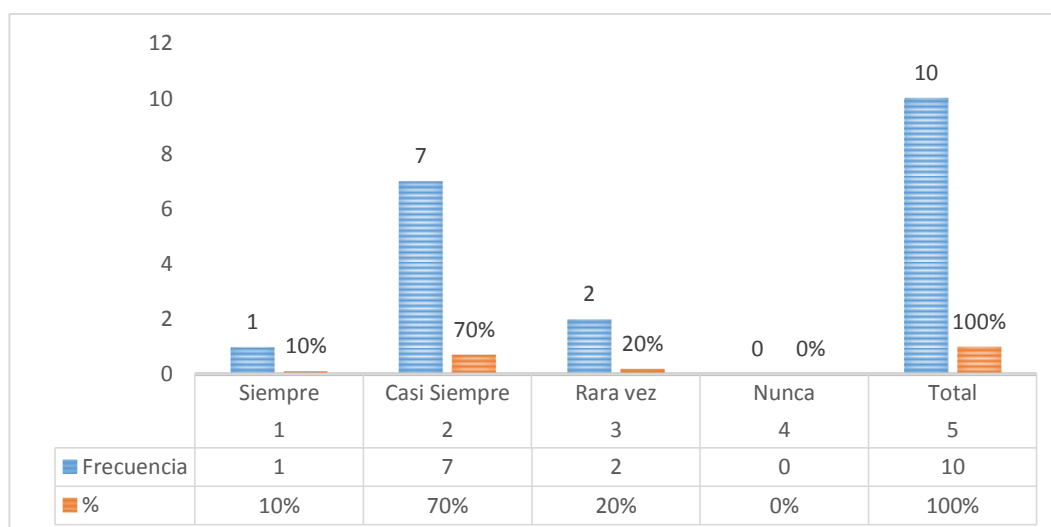
## 5. ¿Usted utiliza el método tradicional para la enseñanza de la halterofilia?

**Tabla 7** Método tradicional.

n:	Indicadores	Frecuencia	%
1	Siempre	1	10%
2	Casi Siempre	7	70%
3	Rara vez	2	20%
4	Nunca	0	0%
5	Total	10	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los entrenadores.

**Gráfico 5** Método Tradicional.



**Fuente:** Encuesta realizada por el investigador.

### Interpretación

Una vez obtenidos los resultados de la encuesta casi la totalidad de los entrenadores casi siempre utilizan el método tradicional para la enseñanza de la halterofilia; mientras que un porcentaje menor señalan que lo utilizan rara vez y solamente uno de los entrenadores lo utiliza siempre ya que este método representa gran utilidad para el proceso de enseñanza de la halterofilia.

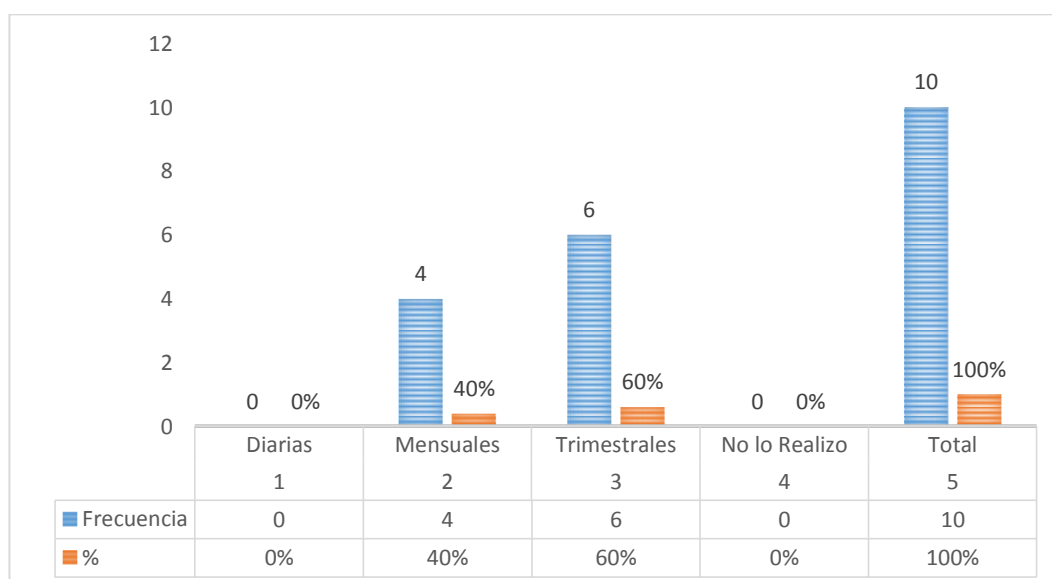
**6. ¿Según su criterio usted cada que tiempo realiza fichas de observación para el diagnóstico de la condición técnica de los deportistas de la halterofilia?**

**Tabla 8** Tiempo de Realización de Fichas de Observación.

n:	Indicadores	Frecuencia	%
1	Diarias	0	0%
2	Mensuales	4	40%
3	Trimestrales	6	60%
4	No lo Realizo	0	0%
5	Total	10	100%

Fuente: Encuesta realizada a los entrenadores.

**Gráfico 6** Tiempo de Realización de Fichas de Observación.



Fuente: Encuesta realizada por el investigador.

### Interpretación

Una vez obtenidos los resultados de la encuesta observamos que de la mitad de los encuestados realizan fichas de observación cada tres meses mientras que un menos de la mitad lo realizan mensualmente.

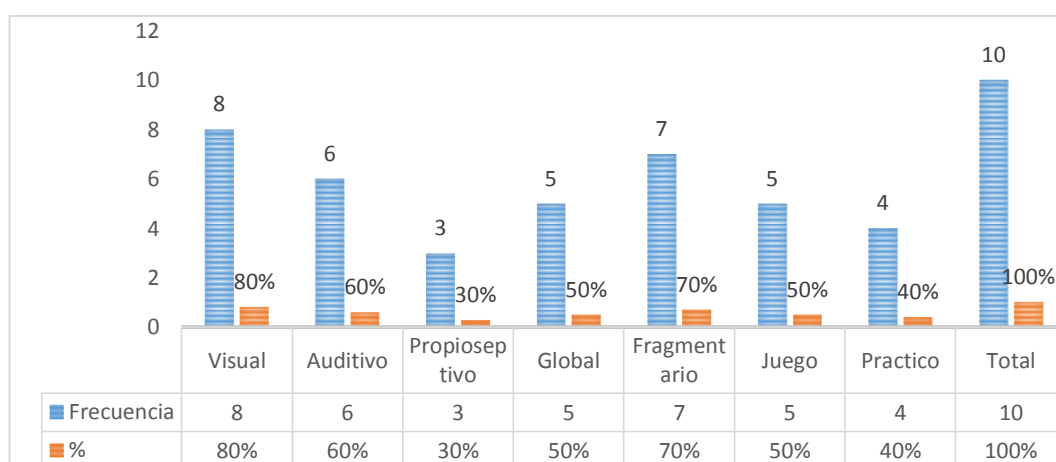
**7. ¿Según su criterio usted que métodos aplica para la enseñanza de los deportistas en la disciplina de halterofilia?**

**Tabla 9** Métodos de Enseñanza.

n:	Indicadores	Frecuencia	%
1	Visual	8	80%
2	Auditivo	6	60%
3	Propioceptivo	3	30%
4	Global	5	50%
5	Fragmentario	7	70%
6	Juego	5	50%
7	Practico	4	40%
5	Total	10	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los entrenadores

**Gráfico 7** Métodos de Enseñanza.



**Fuente:** Encuesta realizada por el investigador.

### Interpretación

Una vez obtenidos los resultados de la encuesta notamos que el método más utilizado para la enseñanza de la técnica es el visual que presta muchos beneficios para el aprendizaje, el método fragmentario con más de la mitad de los encuestados también es muy utilizado por los entrenadores; con una gran mayoría el método visual para el proceso de enseñanza.

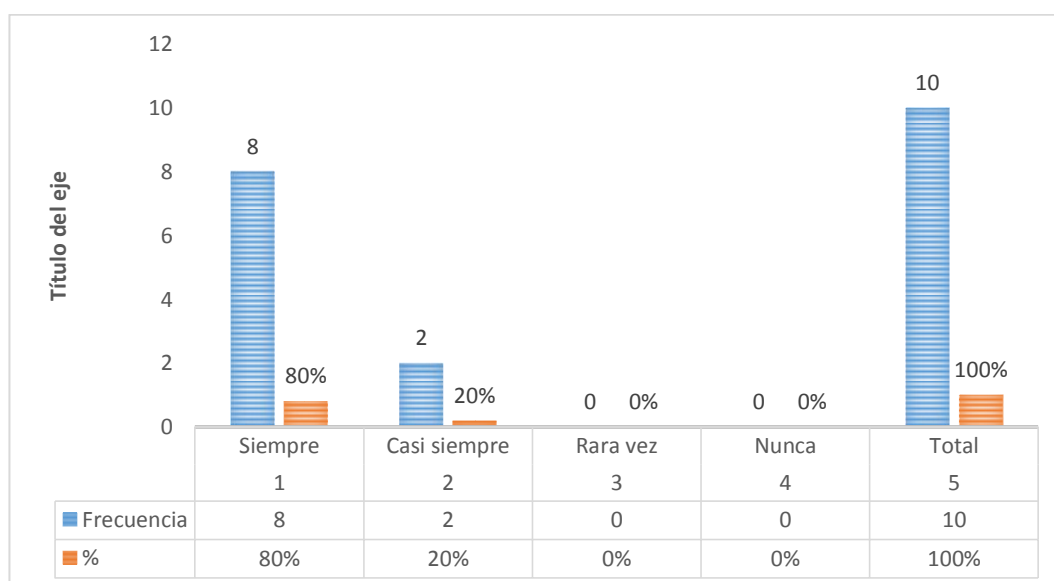
**8. ¿Usted conoce el objetivo que persigue cada método de enseñanza que utiliza en el proceso de enseñanza?**

**Tabla 10** Objetivo de los Métodos de Enseñanza.

n:	Indicadores	Frecuencia	%
1	Siempre	8	80%
2	Casi siempre	2	20%
3	Rara vez	0	0%
4	Nunca	0	0%
5	Total	10	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los entrenadores

**Gráfico 8** Objetivo de los Métodos de Enseñanza.



**Fuente:** Encuesta realizada por el investigador.

**Interpretación**

Una vez obtenidos los resultados de la encuesta notamos que los entrenadores tienen la noción de que objetivos persigue cada método de enseñanza, mientras que un número menor casi siempre sabe qué objetivo persigue cada método en el proceso de enseñanza.



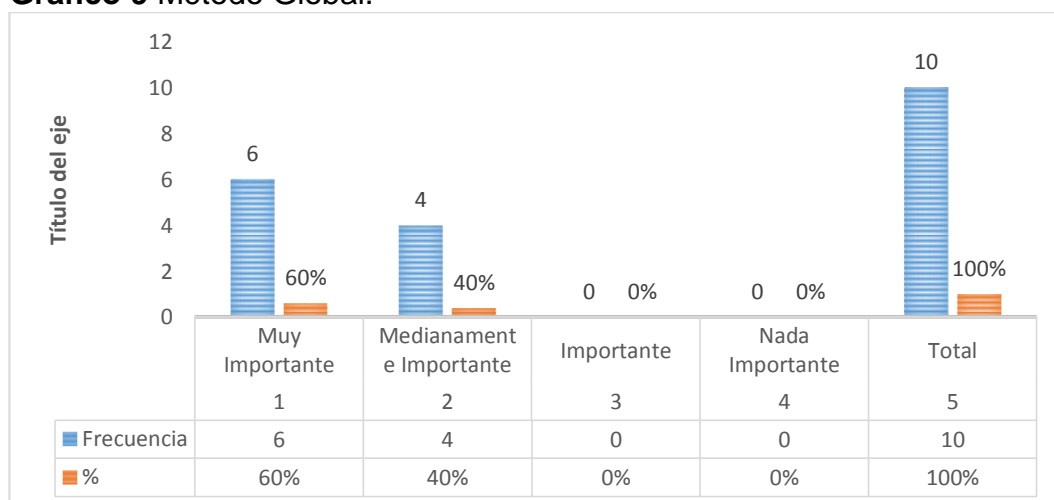
**9. ¿Según su criterio el método global reviste singular importancia en el proceso de enseñanza de los deportistas en la disciplina de halterofilia?**

**Tabla 11** Método Global.

n:	Indicadores	Frecuencia	%
1	Muy Importante	6	60%
2	Medianamente Importante	4	40%
3	Importante	0	0%
4	Nada Importante	0	0%
5	Total	10	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los entrenadores

**Gráfico 9** Método Global.



**Fuente:** Encuesta realizada por el investigador.

**Interpretación**

Una vez obtenidos los resultados de la encuesta realizada a los entrenadores más de la mitad consideran que el método global es de mucha importancia en el proceso de enseñanza de la halterofilia mientras que menos de la mitad considera que es medianamente importante.

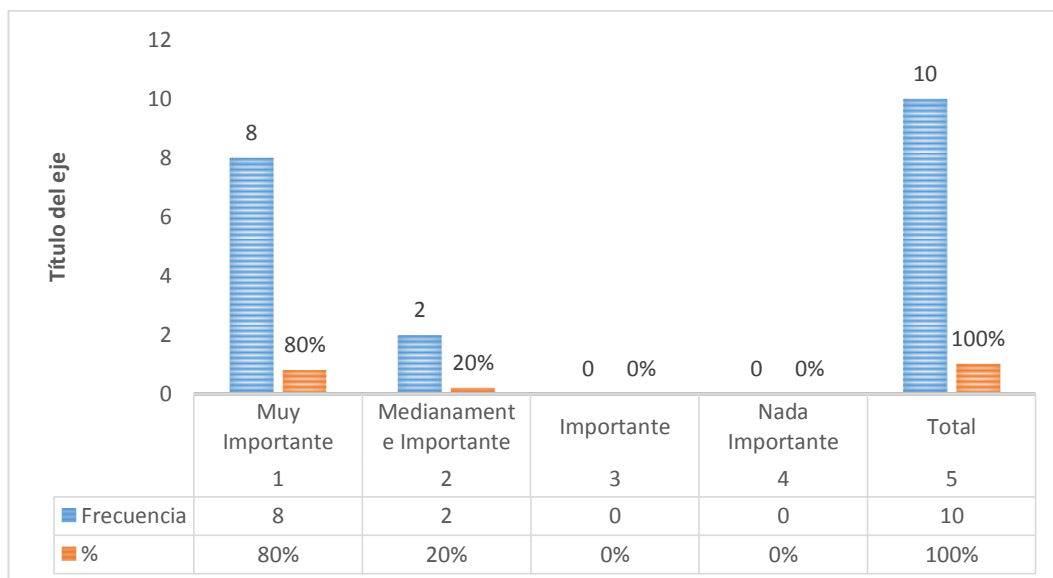
**10. ¿Según su criterio el método Fragmentario qué importancia tiene en el proceso de enseñanza de los deportistas en la disciplina de halterofilia?**

**Tabla 12** Método Fragmentario.

n:	Indicadores	Frecuencia	%
1	Muy Importante	8	80%
2	Medianamente Importante	2	20%
3	Importante	0	0%
4	Nada Importante	0	0%
5	Total	10	100%

Fuente: Encuesta realizada a los entrenadores

**Gráfico 10** Método Fragmentario.



Fuente: Encuesta realizada por el investigador.

**Interpretación**

Una vez obtenidos los resultados de la encuesta observamos que en su gran mayoría los entrenadores consideran que el método fragmentario es muy importante en el proceso de enseñanza, mientras que una mínima parte, considera que es medianamente importante.

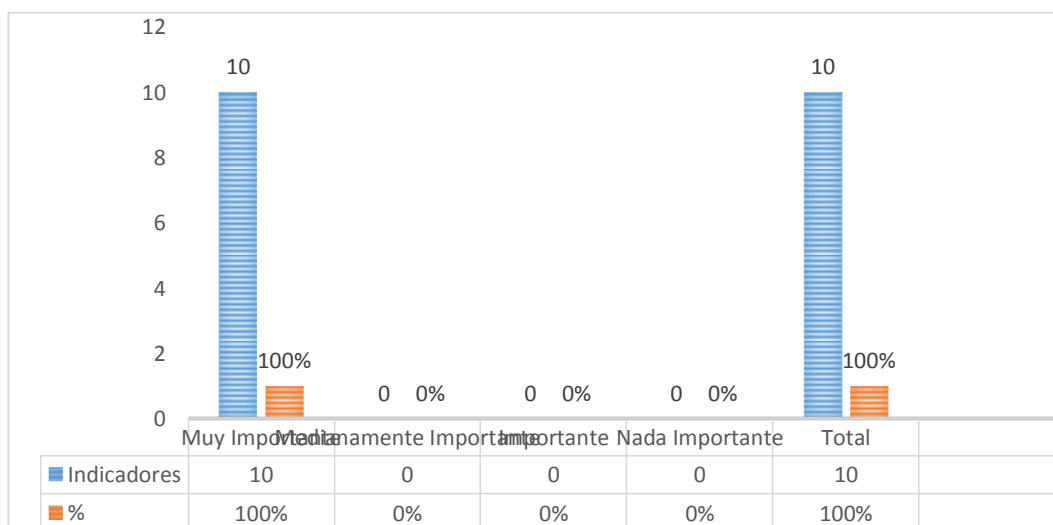
**11. ¿Qué importancia le da usted a los métodos prácticos en el proceso de enseñanza de la halterofilia?**

**Tabla 13** Importancia de los Métodos Prácticos.

	Indicadores	Frecuencia	%
1	Muy Importante	10	100%
2	Medianamente Importante	0	0%
3	Importante	0	0%
4	Nada Importante	0	0%
5	Total	10	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los entrenadores

**Gráfico 11** Importancia de los Métodos Prácticos.



**Fuente:** Encuesta realizada por el investigador.

**Interpretación**

Una vez obtenidos los resultados de la encuesta notamos que la totalidad de los entrenadores consideran que es muy importante la aplicación del método práctico para la enseñanza de la halterofilia.

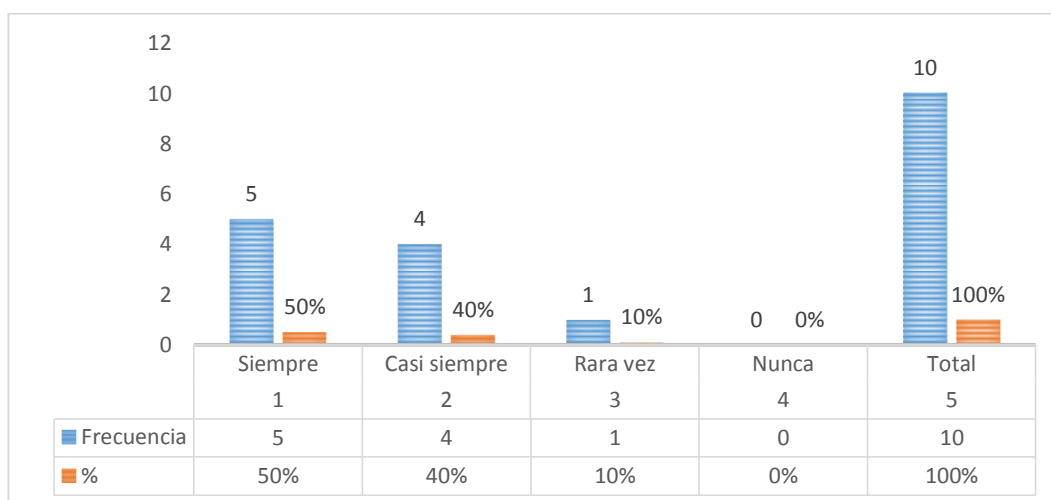
**12. ¿Usted aplica métodos sensorceptuales para fomentar el interés y el aprendizaje de los deportistas?**

**Tabla 14** Aplicación de Métodos Sensorceptuales.

n:	Indicadores	Frecuencia	%
1	Siempre	5	50%
2	Casi siempre	4	20%
3	Rara vez	1	30%
4	Nunca	0	0%
5	Total	10	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los entrenadores

**Gráfico 12** Aplicación de Métodos Sensorceptuales.



**Fuente:** Encuesta realizada por el investigador.

**Interpretación**

Una vez obtenidos los resultados de la encuesta notamos que la mitad de los encuestados respondieron que siempre utilizan los métodos sensorceptuales, y menos de la mitad de los encuestados casi siempre utilizan los métodos y una mínima parte de los entrenadores utilizan rara vez los métodos en el proceso sensorceptuales.

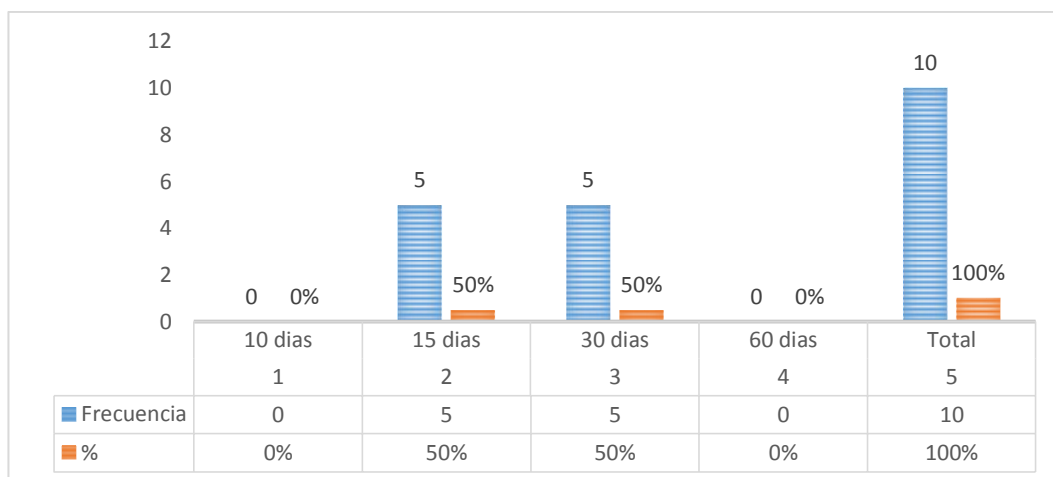
**13. ¿Qué tiempo de adaptación da a sus alumnos para la enseñanza de las técnicas de la halterofilia?**

**Tabla 15** Tiempo de Adaptación.

n:	Indicadores	Frecuencia	%
1	10 días	0	0%
2	15 días	5	50%
3	30 días	5	50%
4	60 días	0	0%
5	Total	10	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los entrenadores

**Gráfico 13** Tiempo de Adaptación.



**Fuente:** Encuesta realizada por el investigador.

**Interpretación**

Una vez obtenidos los resultados de la encuesta notamos que la mitad de los encuestados respondieron que dan 15 días como tiempo de adaptación; mientras que la otra mitad dan a sus deportistas 30 días para adaptarse al trabajo.

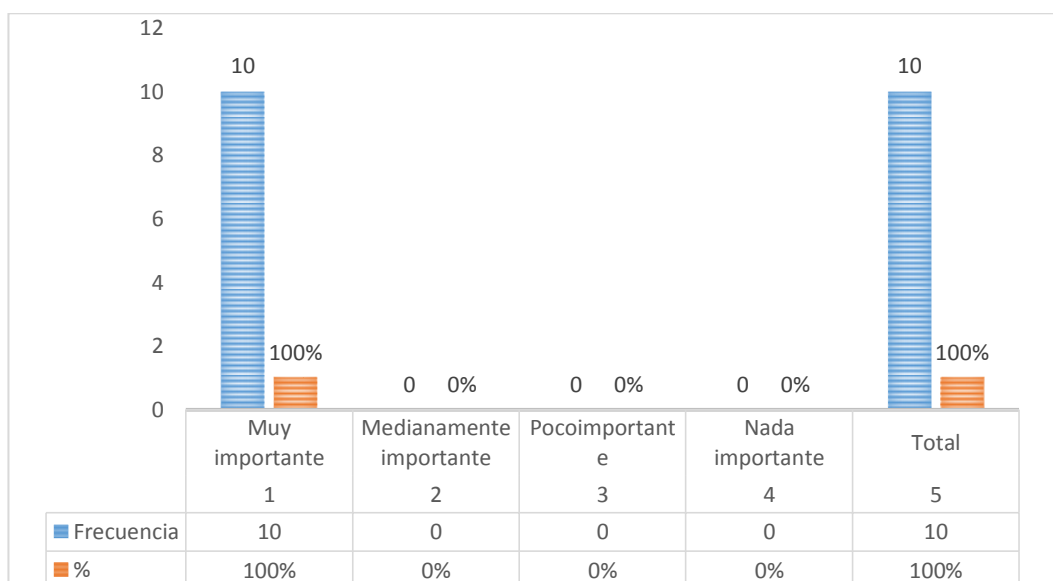
**14. ¿Según su criterio cree importante que el investigador elabore una Guía metodológica para la enseñanza y de la halterofilia?**

**Tabla 16** Importancia de la Elaboración de la Guía.

n:	Indicadores	Frecuencia	%
1	Muy importante	10	100%
2	Medianamente importante	0	0%
3	Poco importante	0	0%
4	Nada importante	0	0%
5	Total	10	100%

Fuente: Encuesta realizada a los entrenadores

**Gráfico 14** Importancia de la Elaboración de la Guía.



Fuente: Encuesta realizada por el investigador.

**Interpretación**

La totalidad de los encuestados considera que es muy importante la elaboración de una guía metodológica ya que será una herramienta útil para el proceso de enseñanza de la halterofilia.

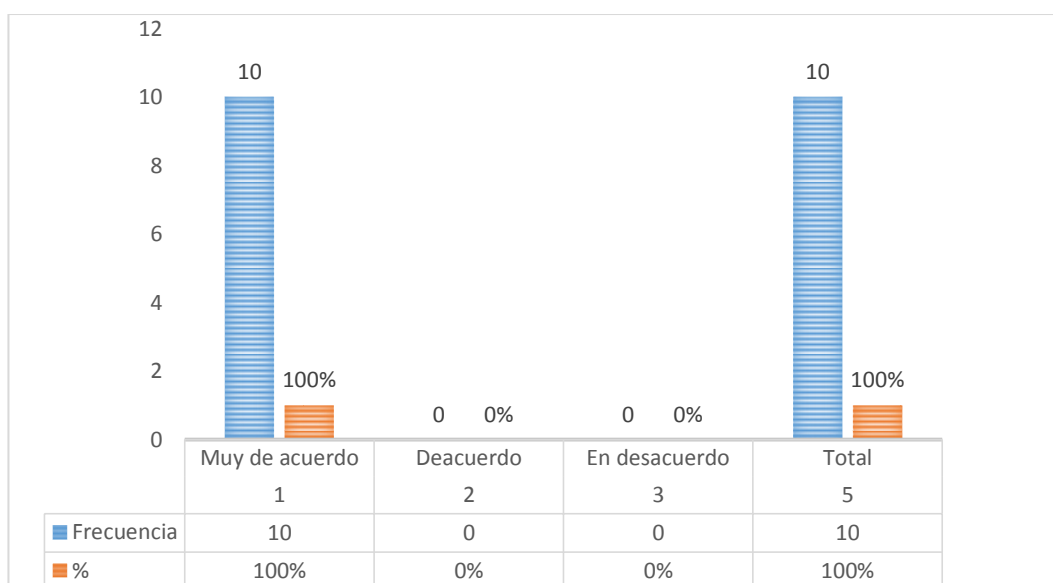
**15. ¿La aplicación de la guía metodológica para la enseñanza de la halterofilia mejoraría el rendimiento deportivo?**

**Tabla 17** Aplicación de la guía.

n:	Indicadores	Frecuencia	%
1	Muy de acuerdo	10	100%
2	De acuerdo	0	0%
3	En desacuerdo	0	0%

**Fuente:** Encuesta realizada a los entrenadores.

**Gráfico 15** Aplicación de la guía.



**Fuente:** Encuesta realizada por el investigador

**Interpretación**

La totalidad de los encuestados considera que con la aplicación de la guía metodológica el rendimiento deportivo mejorara ya que existirán bases para la aplicación adecuada de los métodos de enseñanza de la halterofilia.

## Análisis de la ficha de Observación Aplicada a los Deportistas

### Arranque

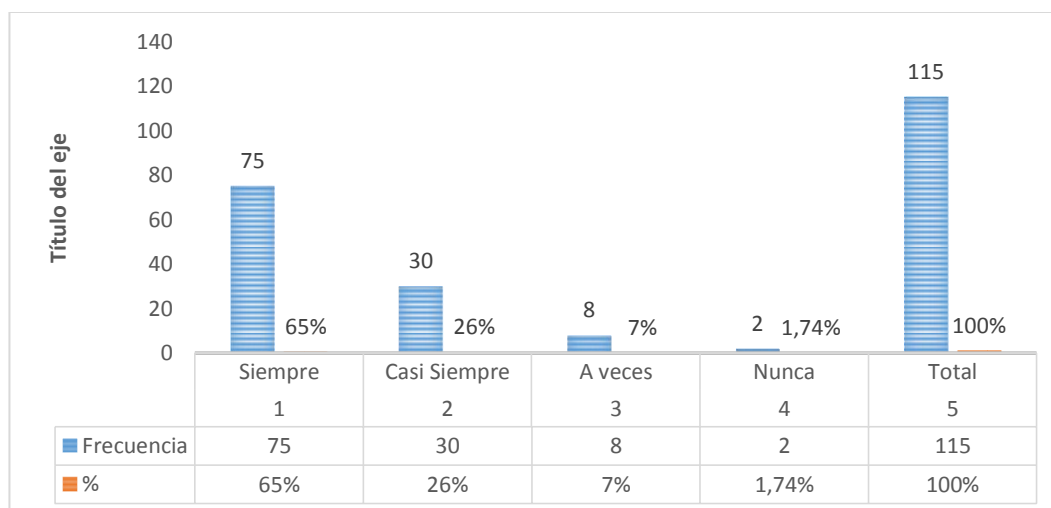
#### Adopta la Posición Inicial Correcta

**Tabla 18** Posición inicial

	Indicadores	Frecuencia	%
1	Siempre	75	65%
2	Casi Siempre	30	26%
3	A veces	8	7%
4	Nunca	2	1,74%
5	Total	115	100%

Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas

**Gráfico 16** Posición inicial



Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas

### Interpretación

Una vez obtenidos los resultados de la ficha de observación notamos que la gran mayoría de los deportistas siempre adoptan la posición inicial de la técnica del arranque: un número menor de deportistas casi siempre la adoptan y en un porcentaje menor lo realizan a veces y nunca.



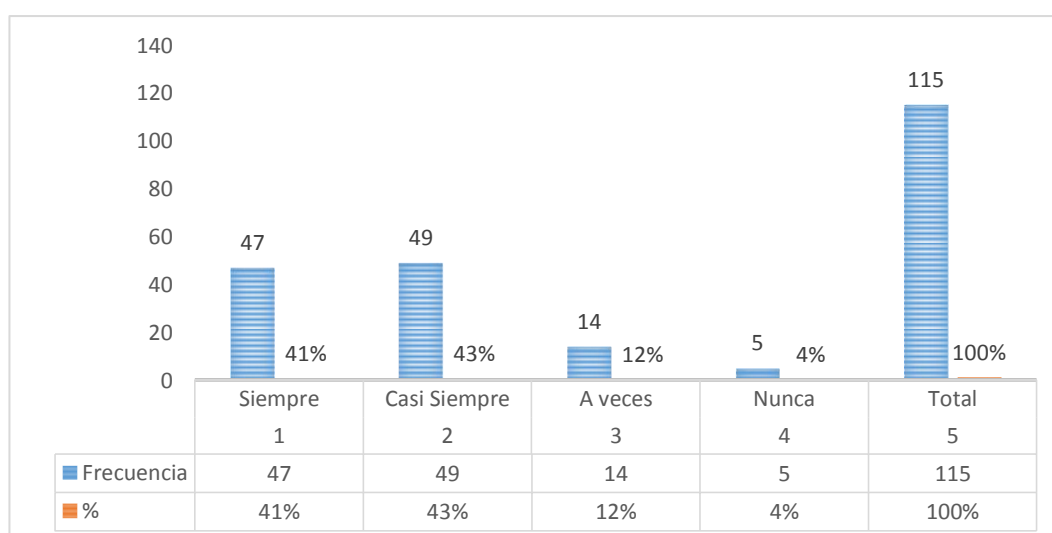
## Ejecuta el primer halón correctamente

**Tabla 19** Primer halón

n:	Indicadores	Frecuencia	%
1	Siempre	47	41%
2	Casi Siempre	49	43%
3	A veces	14	12%
4	Nunca	5	4%
5	Total	115	100%

Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas

**Gráfico 17** Primer halón



Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas

## Interpretación

Una vez obtenidos los resultados de la ficha de observación notamos que un número grande de deportistas realiza siempre el primer halón de la técnica del arranque; a su vez en un número más grande de deportistas realiza casi siempre el primer halón de manera adecuada y en cantidades menores existieron deportistas que los realizan a veces y otros nunca lo realizaron.

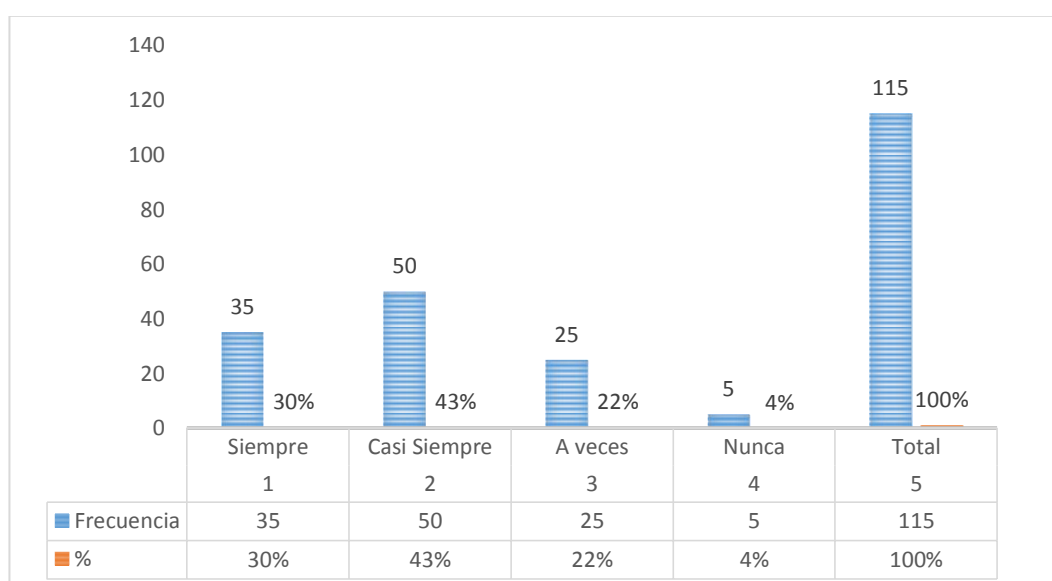
## Ejecuta el Segundo Halón Correctamente

**Tabla 20** Segundo Halón

n:	Indicadores	Frecuencia	%
1	Siempre	35	30%
2	Casi Siempre	50	43%
3	A veces	25	22%
4	Nunca	5	4%
5	Total	115	100%

Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas

**Gráfico 18** Segundo Halón



Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas

## Interpretación

Una vez obtenidos los resultados de las fichas de observación notamos que un gran número de deportistas casi siempre realizan el segundo halón de manera adecuada; un número menor de deportistas lo realiza a veces y otro grupo minoritario nunca lo realiza.

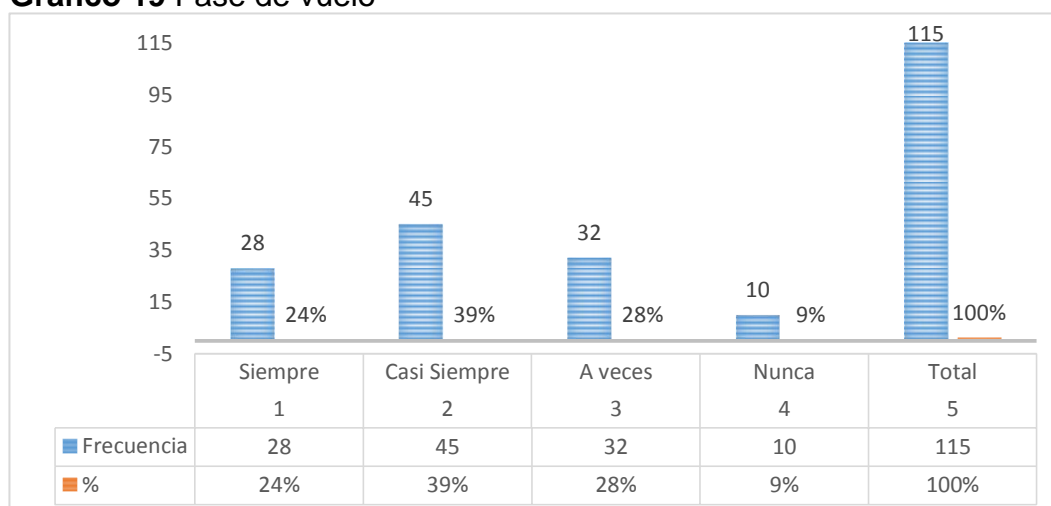
## La altura de la barra es la adecuada para la fase vuelo

**Tabla 21** Fase de vuelo

n:	Indicadores	Frecuencia	
1	Siempre	28	24%
2	Casi Siempre	45	39%
3	A veces	32	28%
4	Nunca	10	9%
5	Total	115	100%

**Fuente:** Ficha de observación realizada a deportistas

**Gráfico 19** Fase de vuelo



**Fuente:** Ficha de observación realizada a deportistas.

## Interpretación

Ya obtenidos los resultados de la ficha de observación notamos que casi siempre la altura de la barra es la adecuada para realizar la técnica del arranque en un gran número de deportistas, en un porcentaje menor la altura alcanzada por la barra es a veces la adecuada para realizar el movimiento correctamente, mientras que algunos de los deportistas nunca se alcanza esta condición.

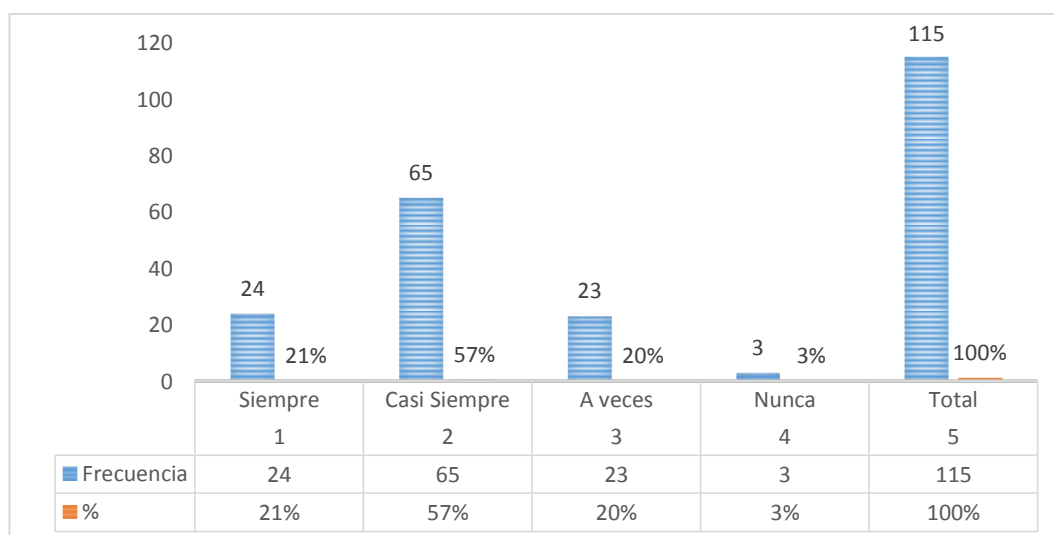
## La posición de los brazos y pies es la correcta al finalizar el deslíz

**Tabla 22** Posición de los brazos y pies

n:	Indicadores	Frecuencia	%
1	Siempre	24	21%
2	Casi Siempre	65	57%
3	A veces	23	20%
4	Nunca	3	3%
5	Total	115	100%

**Fuente:** Ficha de observación realizada a deportistas

**Gráfico 20** Posición de brazos y pies



**Fuente:** Ficha de observación realizada a deportistas

### Interpretación

Una vez obtenidos los resultados de la ficha de observación notamos que casi siempre los deportistas colocan los pies y los brazos de manera adecuada al momento de realizar la técnica del arranque; en un grupo menor los deportistas lo realizan a veces o nunca.

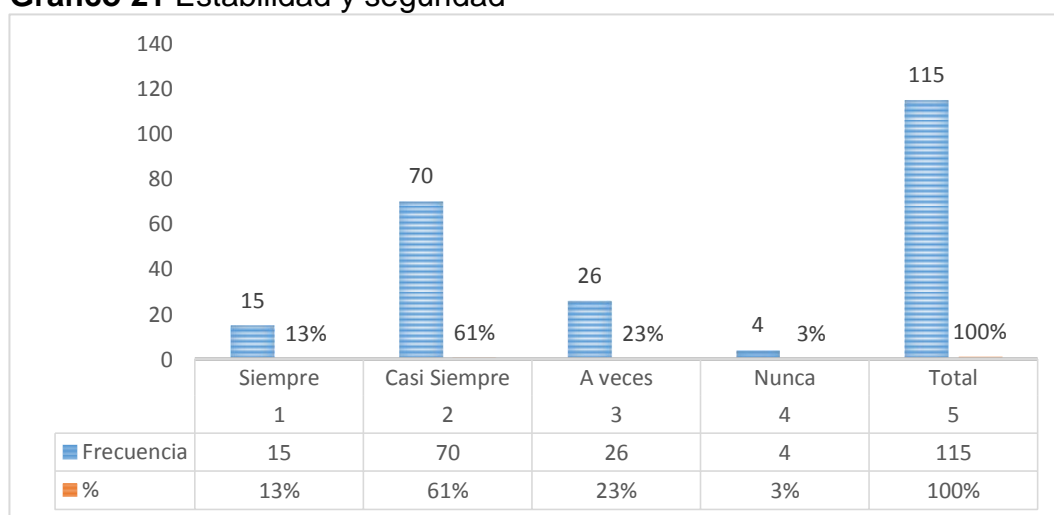
## Tiene estabilidad y seguridad al momento de realizar la entrada

**Tabla 23** Estabilidad y seguridad

n:	Indicadores	Frecuencia	%
1	Siempre	15	13%
2	Casi Siempre	70	61%
3	A veces	26	23%
4	Nunca	4	3%
5	Total	115	100%

Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas

**Gráfico 21** Estabilidad y seguridad



Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas

## Interpretación

Una vez obtenidos los resultados de la ficha de observación notamos que un grupo alto de deportistas casi siempre tienen estabilidad y seguridad para realizar la entrada de la técnica del arranque, en otro grupo de deportistas notamos que, a veces tienen la estabilidad y seguridad para realizar la entrada mientras que un número reducido nunca tienen estabilidad ni seguridad para realizar la entrada.

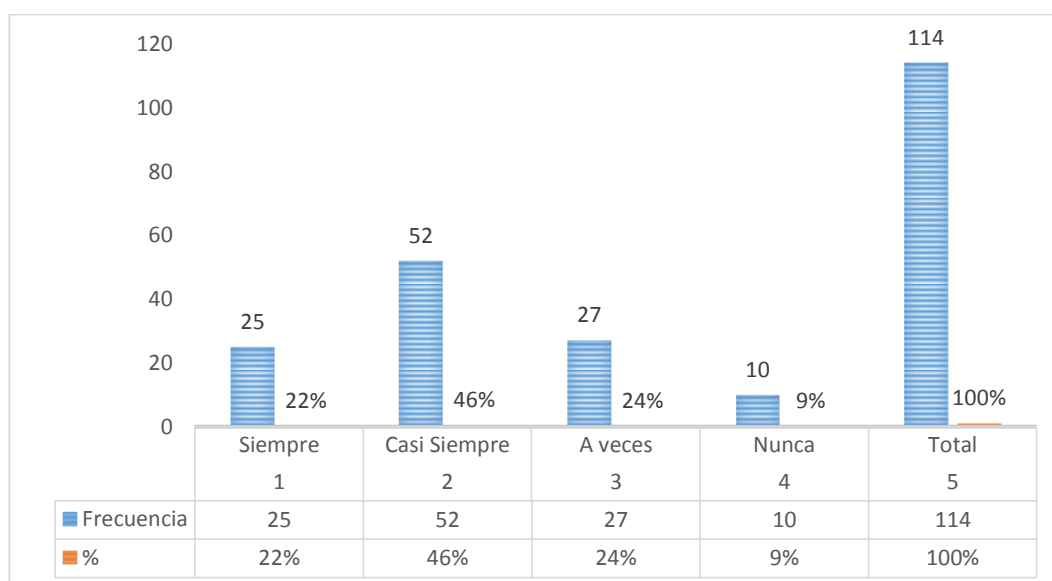
## La posición de los pies es la correcta al momento de realizar la recuperación

**Tabla 24** Recuperación

n:	Indicadores	Frecuencia	%
1	Siempre	25	22%
2	Casi Siempre	52	46%
3	A veces	27	24%
4	Nunca	10	9%
5	Total	114	100%

Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas

**Gráfico 22** Recuperación



Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas

## Interpretación

Obtenidos los resultados de la ficha de observación notamos que la gran mayoría de deportistas ubica a veces los pies en la posición correcta al momento de realizar la recuperación de la técnica del arranque; un porcentaje menor lo realiza a veces, también hay un grupo que nunca lo realiza

## Clín o Cargada

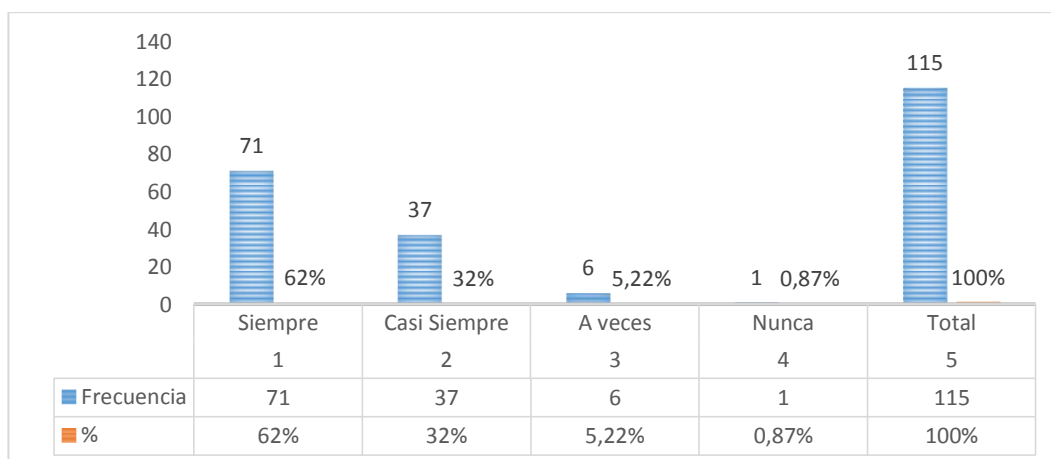
### Adopta la posición inicial correcta

**Tabla 25** Posición inicial

n:	Indicadores	Frecuencia	
1	Siempre	71	62%
2	Casi Siempre	37	32%
3	A veces	6	5,22%
4	Nunca	1	0,87%
5	Total	115	100%

Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas

### Gráfico 23 Clín o Cargada



Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas

### Interpretación

Una vez obtenidos los resultados de la ficha de observación notamos que la gran mayoría de los deportistas siempre adoptan la posición inicial de la técnica del clín: un número menor de deportistas casi siempre la adoptan y en un porcentaje menor lo realizan a veces y nunca

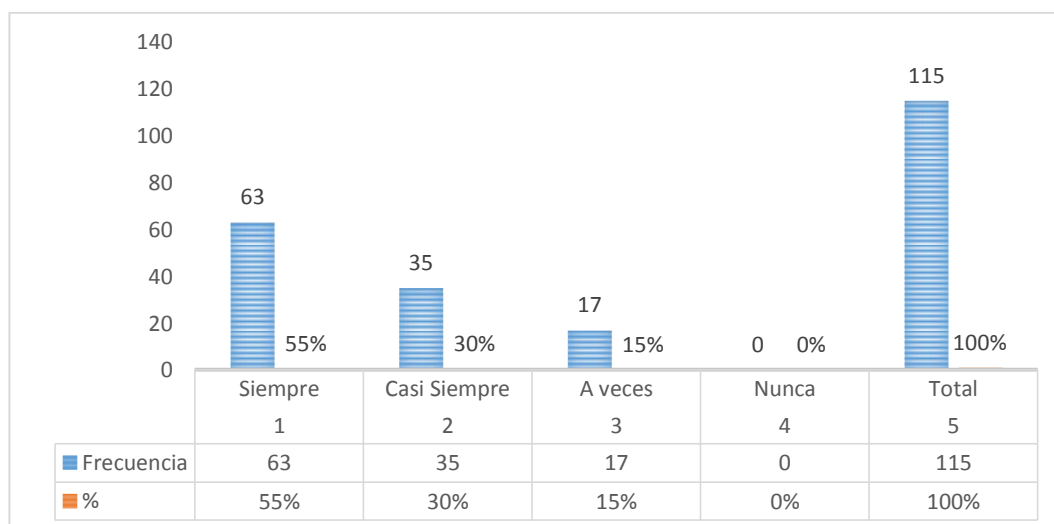
## Ejecuta el primer halón correctamente

**Tabla 26** Primer Halón

n:	Indicadores	Frecuencia	%
1	Siempre	63	55%
2	Casi Siempre	35	30%
3	A veces	17	15%
4	Nunca	0	0%
5	Total	115	100%

Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas

**Gráfico 24** Primer Halón



Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas

## Interpretación

Una vez obtenidos los resultados de la ficha de observación notamos que un número grande de deportistas realiza siempre de manera correcta el primer halón de la técnica del envión; a su vez en un número grande de deportistas realiza casi siempre el primer halón de manera adecuada y en cantidades menores existieron deportistas que los realizan a veces y otros nunca lo realizaron.



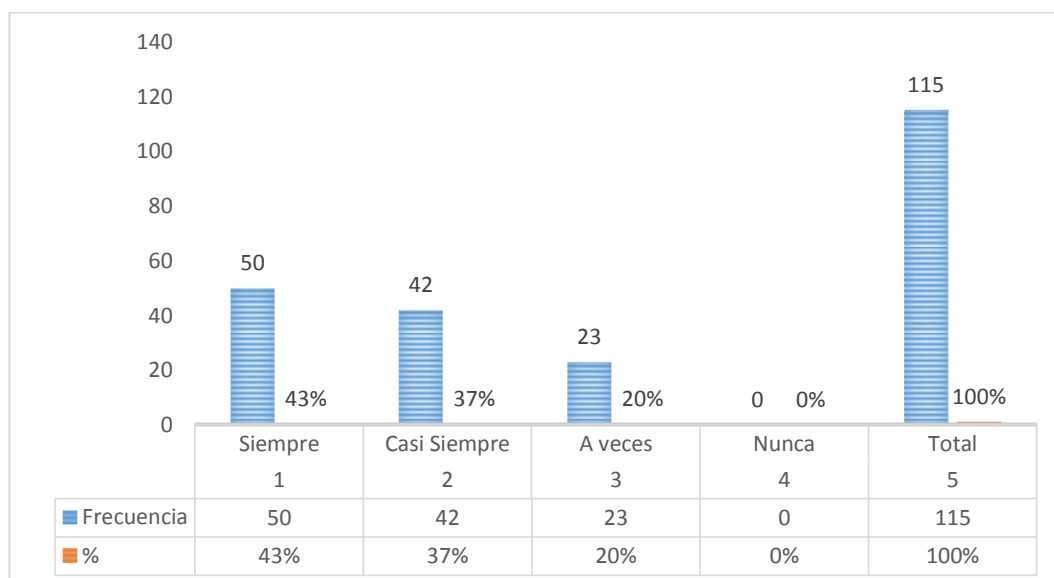
## Ejecuta el segundo halón correctamente

**Tabla 27** Segundo halón

n:	Indicadores	Frecuencia	
1	Siempre	50	43%
2	Casi Siempre	42	37%
3	A veces	23	20%
4	Nunca	0	0%
5	Total	115	100%

Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas

**Gráfico 25** Ejecuta el segundo halón correctamente



Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas

## Interpretación

Una vez obtenidos los resultados de las fichas de observación notamos que un gran número de deportistas siempre realizan el segundo halón de manera adecuada; un número menor de deportistas lo realiza casi siempre y otro grupo minoritario nunca lo realiza.

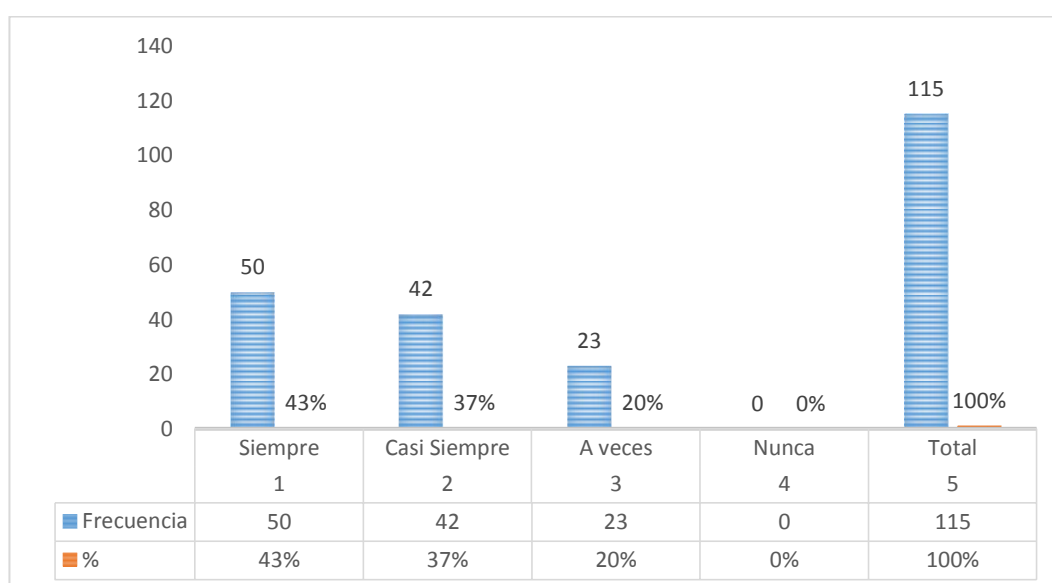
## La altura de la barra es la adecuada para la fase de vuelo

**Tabla 28** Fase de vuelo

n:	Indicadores	Frecuencia	%
1	Siempre	50	43%
2	Casi Siempre	42	37%
3	A veces	23	20%
4	Nunca	0	0%
5	Total	115	100%

Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas

**Gráfico 26** Fase de vuelo



Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas

## Interpretación

Ya obtenidos los resultados de la ficha de observación notamos que siempre la altura de la barra es la adecuada para realizar la técnica del envión en un gran número de deportistas, en un porcentaje menor la altura alcanzada por la barra es casi siempre la adecuada para realizar el movimiento correctamente, mientras que algunos de los deportistas a veces alcanzan esta condición.

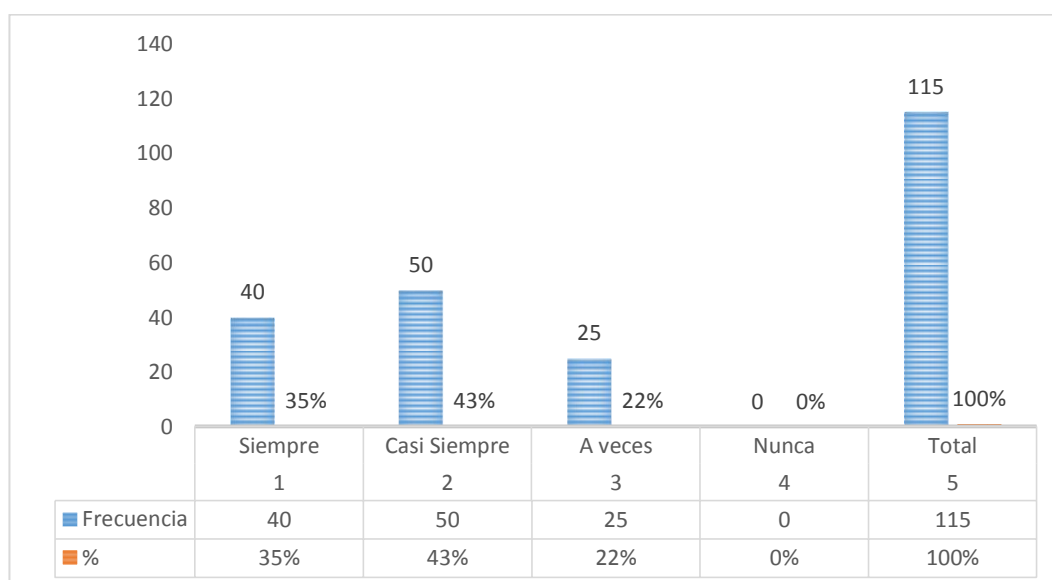
## La posición de los brazos y pies es la correcta al finalizar el deslíz

**Tabla 29** Deslíz

n:	Indicadores	Frecuencia	%
1	Siempre	40	35%
2	Casi Siempre	50	43%
3	A veces	25	22%
4	Nunca	0	0%
5	Total	115	100%

Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas

**Gráfico 27** Deslíz



Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas

## Interpretación

Una vez obtenidos los resultados de la ficha de observación notamos que casi siempre los deportistas colocan los pies y los brazos de manera adecuada al momento de realizar la técnica del envión; en un grupo menor los deportistas lo realizan a casi siempre o veces.

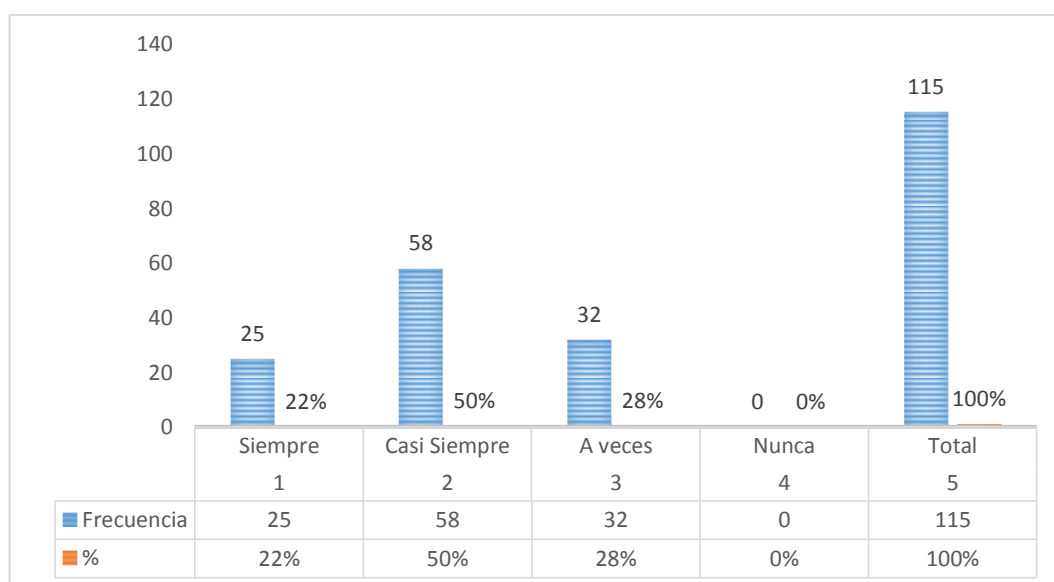
## Tiene estabilidad y seguridad al momento de realizar la entrada

**Tabla 30** Entrada

n:	Indicadores	Frecuencia	%
1	Siempre	25	22%
2	Casi Siempre	58	50%
3	A veces	32	28%
4	Nunca	0	0%
5	Total	115	100%

Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas

**Gráfico 28** Entrada



Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas.

## Interpretación

Obtenidos los resultados de la ficha de observación notamos que la gran mayoría de deportistas ubica a veces los pies en la posición correcta al momento de realizar la recuperación de la técnica del arranque; un porcentaje menor lo realiza a veces, también hay un grupo que nunca lo realiza

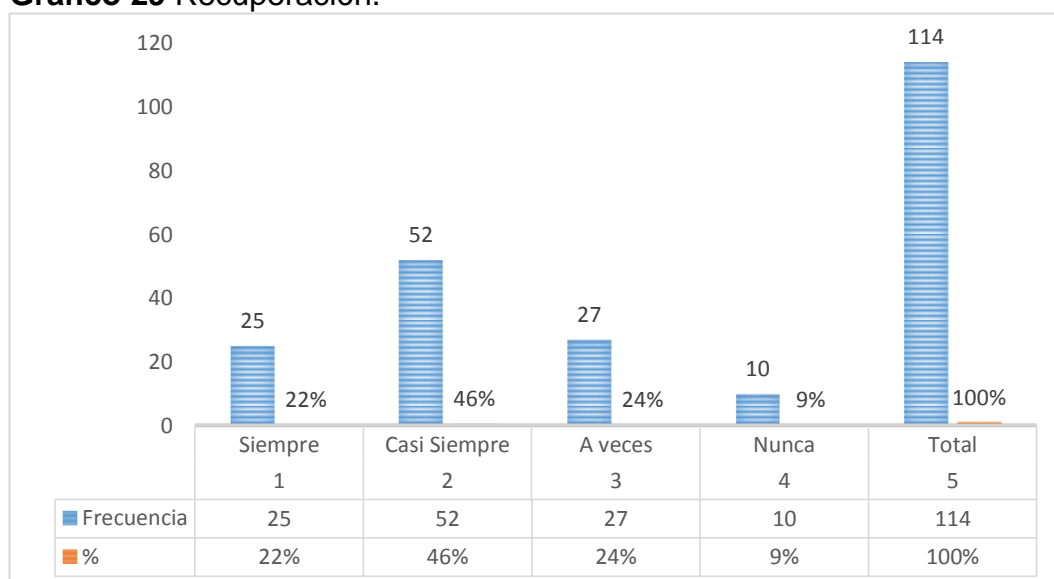
## La posición de los pies es la correcta al momento de realizar la recuperación

**Tabla 31** Recuperación

n:	Indicadores	Frecuencia	%
1	Siempre	25	22%
2	Casi Siempre	52	46%
3	A veces	27	24%
4	Nunca	10	9%
5	Total	114	100%

Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas

**Gráfico 29** Recuperación.



Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas

## Interpretación

Obtenidos los resultados de la ficha de observación notamos que la gran mayoría de deportistas ubica a veces los pies en la posición correcta al momento de realizar la recuperación de la técnica del arranque; un porcentaje menor lo realiza a veces, también hay un grupo que nunca lo realiza

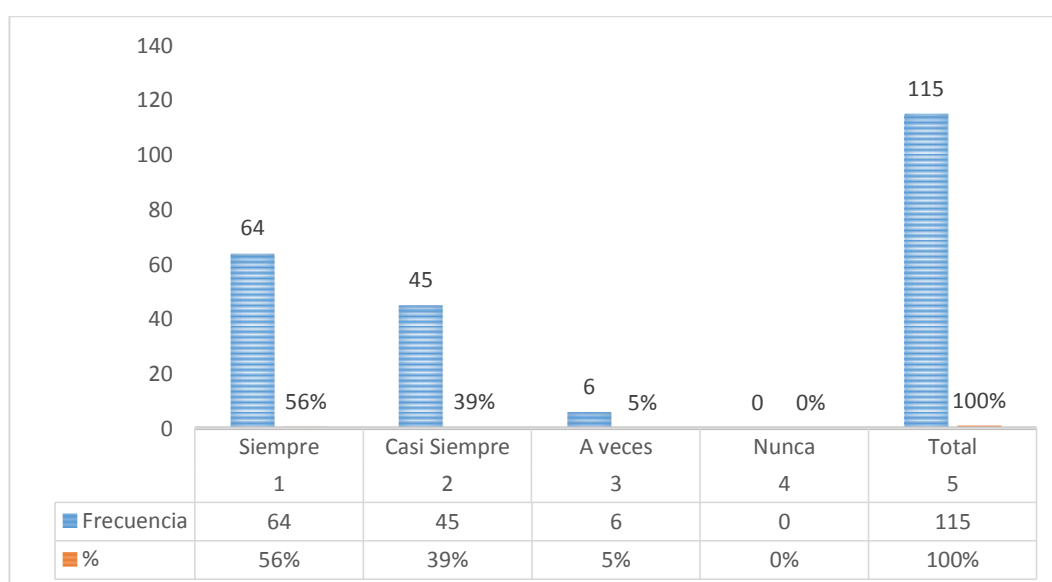
## Yerck o envión desde el pecho

**Tabla 32** Adopta la posición inicial correcta

n:	Indicadores	Frecuencia	%
1	Siempre	64	56%
2	Casi Siempre	45	39%
3	A veces	6	5%
4	Nunca	0	0%
5	Total	115	100%

Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas

**Gráfico 30** Yerck o envión desde el pecho



Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas

## Interpretación

Una vez obtenidos los resultados de la ficha de observación notamos que la gran mayoría de los deportistas siempre adoptan la posición inicial de la técnica del Yerck un número menor de deportistas casi siempre la adoptan y en un porcentaje menor lo realizan a veces.

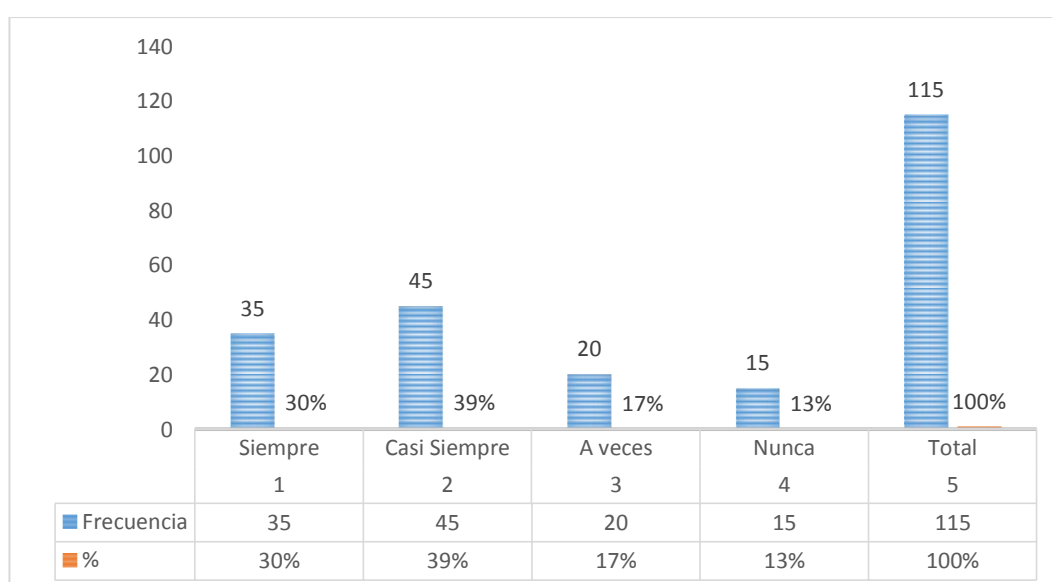
## Ejecuta la semiflexión correctamente

**Tabla 33** Semiflexión

n:	Indicadores	Frecuencia	%
1	Siempre	35	30%
2	Casi Siempre	45	39%
3	A veces	20	17%
4	Nunca	15	13%
5	Total	115	100%

Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas

**Gráfico 31** Semiflexión



Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas

## Interpretación

Una vez obtenidos los resultados de la ficha de observación notamos que la gran mayoría de los deportistas casi siempre realizan la semiflexión correctamente; un número menor de deportistas siempre o a veces la realizan correctamente.

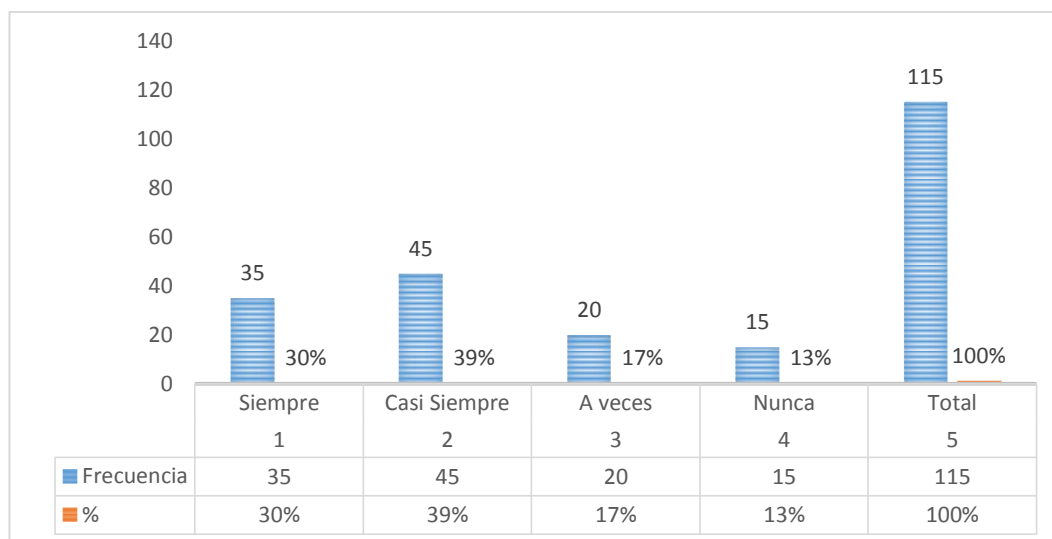
## Ejecuta el saque correctamente

**Tabla 34**Saque

n:	Indicadores	Frecuencia	%
1	Siempre	35	30%
2	Casi Siempre	45	39%
3	A veces	20	17%
4	Nunca	15	13%
5	Total	115	100%

Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas

**Gráfico 32** Saque.



Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas

## Interpretación

Una vez obtenidos los resultados de la ficha de observación notamos que la gran mayoría de los deportistas casi siempre realizan el saque de la técnica del Yerck: un número menor de deportistas siempre o a veces lo realizan, otro porcentaje menor nunca lo realizan.



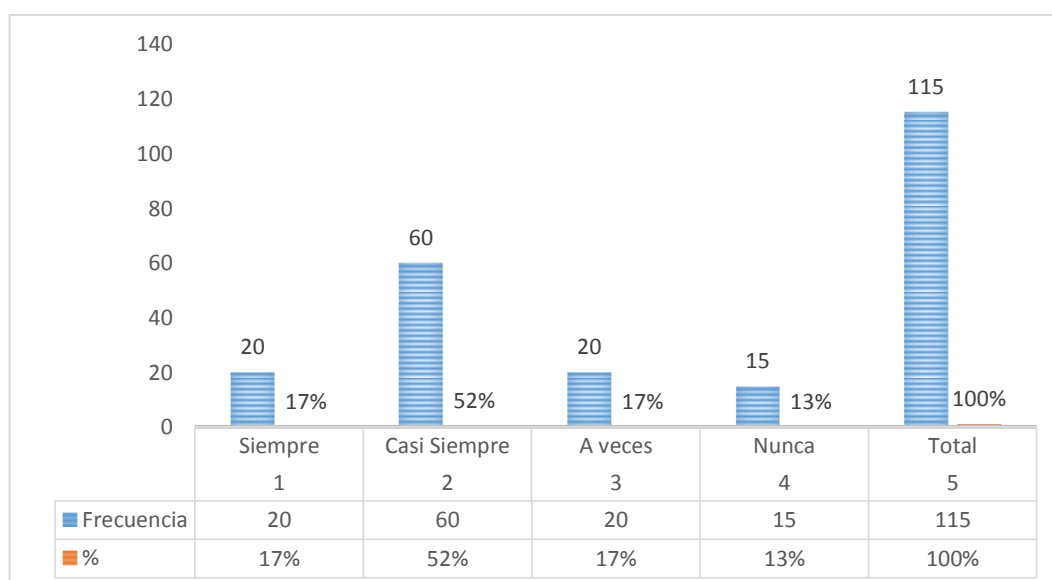
## La posición de los brazos y pies es la correcta al finalizar el desliz

**Tabla 35** Desliz

n:	Indicadores	Frecuencia	%
1	Siempre	20	17%
2	Casi Siempre	60	52%
3	A veces	20	17%
4	Nunca	15	13%
5	Total	115	

Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas

**Gráfico 33** Desliz



Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas

### Interpretación

Una vez obtenidos los resultados de la ficha de observación notamos que la gran mayoría de los deportistas casi siempre ubican los pies y los brazos de manera adecuada al realizar la técnica del Yerck; un número menor de deportistas siempre la realizan y en un porcentaje menor lo realizan a veces o nunca.

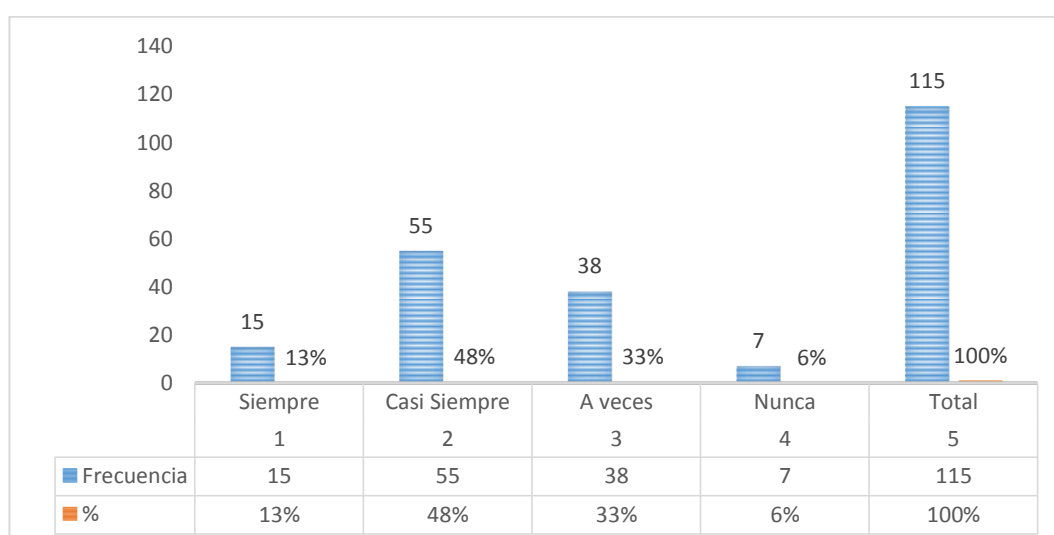
## Tiene seguridad y estabilidad al momento de realizar el deslíz

**Tabla 36** Seguridad en el Deslíz

n:	Indicadores	Frecuencia	%
1	Siempre	15	13%
2	Casi Siempre	55	48%
3	A veces	38	33%
4	Nunca	7	6%
5	Total	115	100%

**Fuente:** Ficha de observación realizada a deportistas

**Gráfico 34** Seguridad en el Deslíz



**Fuente:** Ficha de observación realizada a deportistas

### Interpretación

Una vez obtenidos los resultados de la ficha de observación notamos que la gran mayoría de los deportistas casi siempre tienen estabilidad y seguridad al realizar la técnica del Yerck: un número menor de deportistas a veces tienen la estabilidad y seguridad al realizar la técnica de Yerck y en un porcentaje menor lo realizan a siempre o nunca.

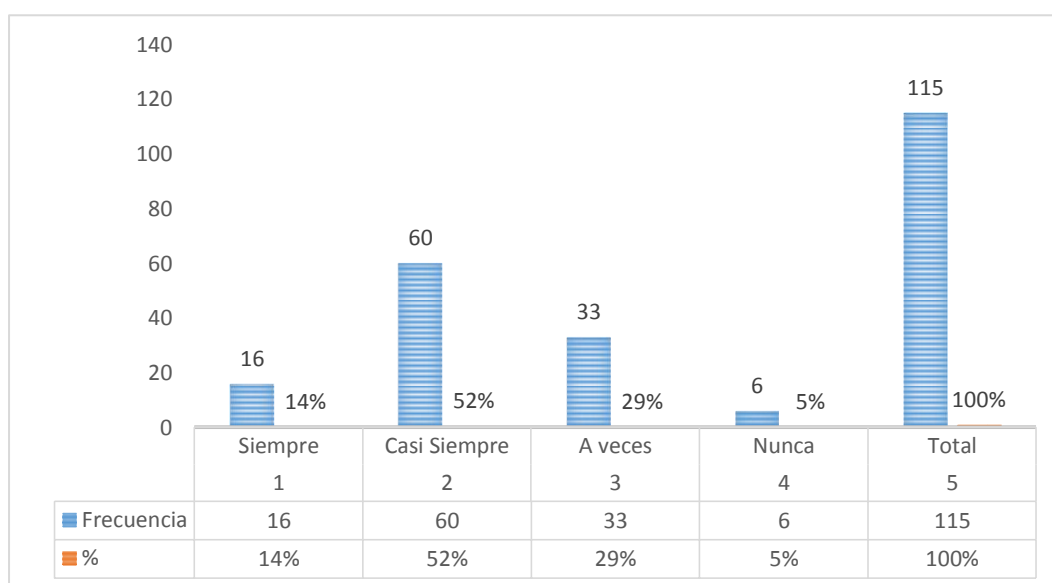
La posición de los pies es la correcta al momento de realizar la recuperación.

**Tabla 37** Recuperación

n:	Indicadores	Frecuencia	%
1	Siempre	16	14%
2	Casi Siempre	60	52%
3	A veces	33	29%
4	Nunca	6	5%
5	Total	115	100%

Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas

**Gráfico 35** Recuperación



Fuente: Ficha de observación realizada a deportistas

### Interpretación

Una vez obtenidos los resultados de la ficha de observación notamos que la gran mayoría de los deportistas casi siempre ubican los pies de manera adecuada al realizar la recuperación de la técnica del Yerck: un número menor de deportistas siempre o a veces ubican los pies correctamente y en un porcentaje menor nunca lo realizan.

## **CAPÍTULO V**

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

Aplicadas las encuestas y analizados sus resultados, determinamos las siguientes conclusiones y recomendaciones.

#### **5.1. Conclusiones**

- Luego del análisis de las encuestas concluimos que los entrenadores no han asistido a curso de actualización y están dispuestos a capacitarse cada 6 meses o un año.
- De los entrenadores investigados se concluye que la utilización de los métodos prácticos como son el fragmentario y global son de gran importancia dentro del proceso de enseñanza de la halterofilia.
- Al finalizar el análisis de la ficha de observación concluimos que la mayoría de deportistas tienen falencias al momento de realizar las distintas técnicas de la halterofilia.
- Con la finalización del análisis de la encuesta realizada los entrenadores concluimos que es de gran importancia la elaboración de la guía metodológica para que mejore el proceso de enseñanza de la halterofilia.

## **5.2. Recomendaciones**

- Se recomienda trabajar en base a las necesidades, e intereses de los entrenadores y deportistas, según la edad y las características individuales del grupo de trabajo, para así aprovechar al máximo del proceso de enseñanza de la halterofilia.
- Se debe implementar la guía metodológica orientada a la enseñanza de la halterofilia, para poder cumplir con el proceso de enseñanza de la técnica de la halterofilia alcanzar los objetivos y metas planificados por los entrenadores y deportistas
- Procurar hacer énfasis en el proceso de enseñanza de las diferentes técnicas de la halterofilia
- Socializar la guía metodológica entre los entrenadores de halterofilia para que su implementación sea de gran ayuda en el proceso de enseñanza de la halterofilia.

### **5.3. Contestación a las preguntas de investigación**

Dando contestación a la pregunta ¿Cuáles son los procesos para la enseñanza de las técnicas de la halterofilia?, se puede notar que los procesos, que los entrenadores aplican están orientados a los métodos prácticos y visuales donde los deportistas aprenden y repiten los movimientos técnicos.

Dando contestación a la pregunta ¿Qué métodos prácticos utilizan los entrenadores para la enseñanza de las técnicas de la halterofilia?, los entrenadores utilizan el método de fragmentario y visual como predominantes para el proceso de enseñanza de la técnica, ya que estos métodos son los más comunes y tradicionales porque brindan facilidades para el aprendizaje.

Dando contestación a la pregunta ¿Cómo valorar la condición técnica de los deportistas de 11 a 13 años en los gimnasios, filiales de Concentración Deportiva De Pichincha durante el periodo 2014 – 2015? Para la valoración de la técnica se aplicó una ficha de observación estructurada en base a la fragmentación de las técnicas de competencia.

Dando contestación a la pregunta ¿Cómo elaborar una propuesta alternativa orientada a la enseñanza de la halterofilia? se puede indicar que en base a las encuestas realizadas a los entrenadores que indican que el material metodológico para la enseñanza es escaso la elaboración de la propuesta estará enfocada a dar a conocer las características más representativas de la halterofilia y desarrollar sesiones de enseñanza y la demostración de ejercicios utilizados con la finalidad de que sea una herramienta útil para los entrenadores.

## **CAPÍTULO VI**

### **6. PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1. Título de la propuesta**

“GUÍA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA HALTEROFILIA PARA ENTRENADORES DE CONCENTRACIÓN DEPORTIVA DE PICHINCHA EN EL PERIODO 2015.”

#### **6.2. Justificación**

La presente investigación se realizó para beneficiar a los entrenadores de la Concentración Deportiva de Pichincha, específicamente para los entrenadores de halterofilia, ya que son los encargados de aplicar sus conocimientos en el proceso de enseñanza de la técnica en los deportistas.

Es importante utilizar la metodología adecuada con los deportistas que practican la halterofilia en los diferentes gimnasios filiales de Concentración Deportiva de Pichincha, ya que deben tener en cuenta varios aspectos antes de empezar con el proceso de enseñanza, dependiendo de las condiciones iniciales y la edad, para de esta manera no existan problemas futuros al momento de realizar los gestos técnicos; a su vez para que los entrenadores apliquen y enseñan sobre la base de conocimientos que deben emplearse utilizando una metodología adecuada en los deportistas, esto se logrará trabajando en conjunto con los entrenadores; ya que se requiere de la participación de todos y el interés que pongan para brindar a los deportistas y cumplir las necesidades y expectativas. Este trabajo está orientado para simplificar

algunos conceptos y articular mecanismos, adecuados para que el proceso de enseñanza sea desarrollado de manera ideal; por cualquier tipo de persona ya sea entrenador o alumno. El enfoque principal estará dado en

### **6.3. Fundamentación teórica**

#### **6.3.1. Halterofilia**

##### **Definición**

Galván, M. (2008). *“La halterofilia o levantamiento de pesas es un deporte olímpico donde se compite en dos modalidades o ejercicios, arranque y envión; la ejecución de estas modalidades es una combinación entre técnica y fuerza explosiva del levantador”*. (p.3)

La halterofilia es considerada como el auténtico deporte de fuerza, por las condiciones físicas necesarias para realizar los ejercicios característicos, a su vez, el halterófilo debe contar con una gran cantidad de recursos técnicos para sacar provecho a sus cualidades físicas.

**Ochoa. A (2008)” Levantar cosas pesadas, desde piedras y troncos hasta costales y objetos inimaginables, siempre ha sido el pasatiempo favorito para probar quién es el más fuerte entre amigos y desconocidos. En la edad media, había mujeres y hombres forzudos que andaban por las ferias asombrando al público con sus portentosas demostraciones de fuerza que apantallaban a quienes las presenciaban. Sin embargo, como deporte el levantamiento de pesas se inició a finales del siglo XIX. El francés Jules Rosset fue quien impulsó este deporte a principios del siglo XX. Ideó las categorías y los estilos de levantamientos, como la arrancada y el envión, que permanecen hasta hoy”. (p.5)**

**Arranque.** Ochoa. A (2008) *“La arrancada es la primera prueba de la Halterofilia en que tienen que participar todos los competidores. Esta*



*prueba de levantamiento es técnicamente la de mayor grado de dificultad". (P.12)*

### **Condiciones para realizar la arrancada**

- La barra está colocada horizontalmente delante de las piernas del competidor.
- El competidor toma la barra cerca de los extremos con las palmas hacia abajo y se concentra para el levantamiento.
- Inicia la alzada en un sólo movimiento desde la plataforma hasta la completa extensión de los brazos sobre la cabeza, mientras las piernas se desplazan o flexionan.
- Cuando el levantador ha logrado levantar la barra con sus brazos extendidos sobre su cabeza, tiene el tiempo de recuperación que necesite antes de que empiece a pararse muy derecho.
- El peso levantado debe ser mantenido en la posición final de inmovilidad, permaneciendo los brazos y las piernas bien extendidas.

### **Envi3n**

*Ochoa. A (2008) "La prueba de envi3n o de dos tiempos (Clean & Jerck) es la segunda prueba en Halterofilia en la que tambi3n tienen que competir todos los atletas. En esta prueba los competidores requieren de un alto grado de fuerza/potencia para lograr con 3xito el levantamiento" (p.15)*

### **Condiciones para realizar el envi3n**

- En la primera parte se toma la barra con las palmas hacia abajo.

- Inicia en un sólo movimiento continuo la elevación desde la plataforma hasta los hombros.
- Mientras las piernas se abren en tijera o en una flexión.
- Puede apoyar la barra sobre las clavículas, sobre el pecho por arriba de las tetillas o sobre los brazos flexionados totalmente.
- El atleta y la barra deben estar inmóviles antes de comenzar el envión.
- Para el envión el atleta flexiona las piernas y los brazos para llevar la barra hasta la plena extensión de los brazos colocados verticalmente por arriba de la cabeza.
- Finalmente coloca los pies bien alineados y mantiene brazos y piernas totalmente extendidos, hasta que los jueces le indiquen bajar la barra.

### **Técnica deportiva**

La ejecución de la técnica deportiva es la representación de los componentes individuales de un movimiento que forma parte de un deporte establecido, dicha técnica se logra mediante un proceso de aprendizaje y fijación repitiendo un modelo técnico ideal.

**Weineck. J. (2005) citando a Zech, (1971) “Por técnica deportiva entendemos el procedimiento desarrollado normalmente en la práctica para resolver una tarea motora determinada de la forma más adecuada y económica. La técnica de una disciplina deportiva se corresponde con un llamado “tipo motor ideal”, que, pese a mantener los rasgos característicos de sus movimientos, puede experimentar una modificación en función de las circunstancias individuales.” (P. 501)**

La técnica en la halterofilia es un conjunto de movimientos exactos y precisos que deben ejecutarse por el halterista para levantar la mayor

cantidad de peso posible, y de esta manera estar exento de riesgos o lesiones.

## **6.4. Objetivos**

### **6.4.1. Objetivo general**

Mejorar el proceso de enseñanza de la técnica de la halterofilia en deportistas de 11 a 13 años de los gimnasios filiales de Concentración Deportiva de Pichincha.

### **6.4.2. Objetivos específicos**

- Desarrollar una Guía metodológica para un adecuado proceso de enseñanza en la disciplina de halterofilia en deportistas de 11 a 13 años
- Demostrar la funcionalidad de la Guía metodológica mediante la socialización de la propuesta.

## **6.5. Ubicación sectorial y específica**

**Provincia:** Pichincha

**Cantón:** Quito, Mejía, Rumiñahui, Cayambe, San Miguel de los Bancos, Pedro Vicente Maldonado

**Número de deportistas:** 115

**Entrenadores:** 10

**Local:** Gimnasios de los diferentes cantones

## 6.6. Desarrollo de la propuesta



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

## FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

### TEMA:

GUÍA METODOLÓGICA PARA UN ADECUADO PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE HALTEROFILIA EN DEPORTISTAS DE 11 A 13 AÑOS DE LOS GIMNASIOS FILIALES DE CONCENTRACIÓN DEPORTIVA DE PICHINCHA

### AUTOR:

HÉCTOR PAUL HURTADO GUILLEN

### DIRECTOR:

DR. VICENTE YANDUN

Ibarra, 2016

## Unidad # 1

### INTRODUCCIÓN

#### Halterofilia

El levantamiento de pesas o halterofilia, es un deporte olímpico



Fuente: especiales.eluniverso.com



Su objetivo es levantar la mayor cantidad de peso posible

Fuente: www.snipview.com

El peso es distribuido equitativamente en discos que se fijan en los extremos de una barra metálica.



Fuente: www.eleikoshop.com

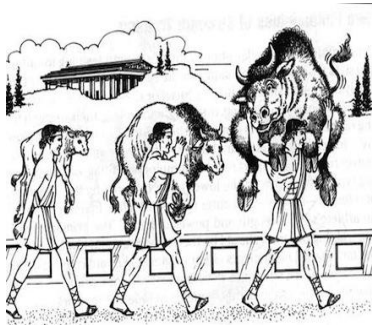
## Historia

Algunos historiadores sitúan el origen de esta práctica deportiva en China, hacia el año 3600 a.C.

Posteriormente durante el mandato de la dinastía Chow, uno de los requisitos para formar parte del ejército era levantar una serie de pesos.



Fuente: [pesasroldanillo.blogspot.com](http://pesasroldanillo.blogspot.com)

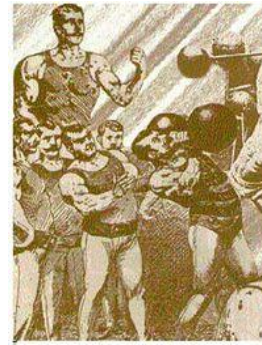


Milón tenía una curiosa forma de entrenar, para aumentar su masa muscular, cada 4 años compraba un ternero y se preparaba con el, ¿cómo?...cada día lo llevaba a cuestas.

Con esta rutina, cuando empezaban las olimpiadas, ¡era capaz de portar una vaca de 4 años sobre sus hombros!, y es que Milón es considerado para muchos como uno de los primeros atletas de halterofilia.

Fuente: [historiasdeuncientifico.blogspot.com](http://historiasdeuncientifico.blogspot.com)

La primera competencia oficial de levantamiento de pesas se realizó en los primeros juegos olímpicos de la era moderna en el año de 1896 en Atenas, Grecia



Fuente: es.wikipedia.org

A lo largo de la historia esta disciplina ha sido practicada fundamentalmente en la rama masculina



Fuente: www.iwf.net

Desde las olimpiadas de Sídney 2000, esta rama fue incluida en el programa de las olimpiadas por el Comité Olímpico Internacional.



Fuente: www.taipeitimes.com

En Abril de 1905 se organiza la IWF, Federación Internacional de Levantamiento de Pesas, que es el ente encargado de regular lo referente a esta disciplina deportiva.



Fuente: www.iwf.net

## Reglamento

### Implementos

#### Barra:

La barra de los hombres pesa 20 Kg, mide 2.20 m., su diámetro es de 2.8 cm. y tiene unas marcas en los extremos de color azul.



La barra de las mujeres pesa 15 Kg, mide 2.10 m., su diámetro es de 2.5 cm. y sus marcas son amarillas en los extremos.



Las barras de enseñanza para niños pesa 10 kg, mide 1.80, su diámetro es de 2,5 cm y las marcas características son de color verde en sus extremos.



Fuente: <http://www.eleikoshop.com/collections/weightlifting>

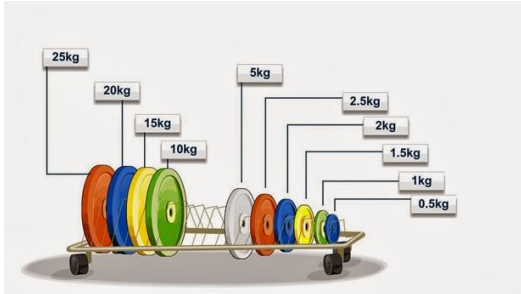


## Discos:

Los discos tienen una nomenclatura universal y un color distintivo.



Fuente: [www.dynamichps.com.mx](http://www.dynamichps.com.mx)



Están fabricados de metal, recubiertos por una goma de caucho muy resistente.

Fuente: [levantamientodepesasdamas.blogspot.com](http://levantamientodepesasdamas.blogspot.com)

## Plataforma:



La plataforma tiene que tener un diámetro de 4m largo por 4 metros de ancho

Fuente: [www.eleikosport.se](http://www.eleikosport.se)

Puede ser fabricada en madera o caucho antideslizante.



Fuente: [www.savagestrength.co.uk](http://www.savagestrength.co.uk)

## Vestimenta

### Trusa, Licra o Malla



Es un uniforme ajustado al cuerpo de cualquier color, generalmente el del club o país que representa el deportista. Puede ser de una o dos piezas que cubra el tronco. Los codos y las rodillas deberán estar descubiertas.

Fuente: [www.dynamichps.com.mx](http://www.dynamichps.com.mx)

Pueden usarse calcetines pero éstos no deberán exceder la altura por debajo las rodillas y no podrán cubrir ningún vendaje

Debajo de la malla el deportista podrá usar una camiseta sin cuello que deje al descubierto sus codos.

Fuente: [www.antronio.cl](http://www.antronio.cl)



Son zapatos especiales hechos de cuero u otro material sintético, con una suela de madera u otro material macizo; pueden llevar una correa que sujete el empeine y ofrezca mayor estabilidad. No deben tener una altura superior a 3 cm.

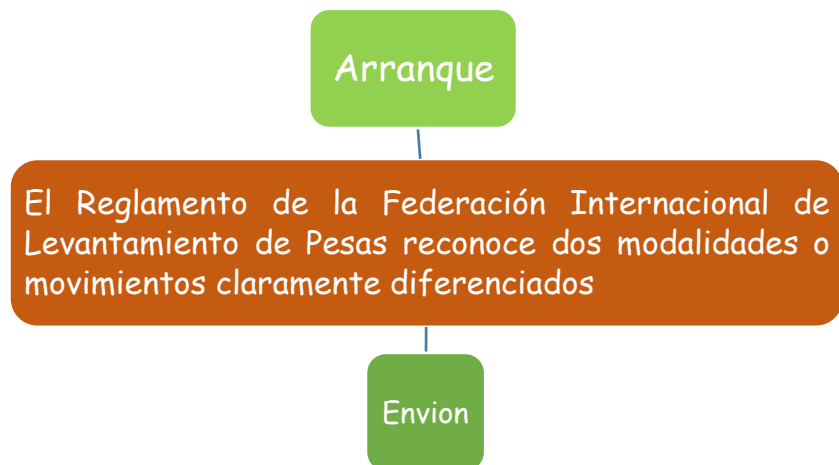
Fuente: [www.forofuerza.com](http://www.forofuerza.com)

## Unidad # 2

### Técnica Deportiva.

La preparación técnica es el proceso de formación de conocimientos, habilidades y hábitos que conforman las acciones básicas en la especialidad deportiva.

### Modalidades



A la suma de la mejor marca obtenida en cada una de las modalidades se le denomina Total Olímpico.

Cada uno de los dos movimientos mencionados tiene su técnica propia

## Arranque

Este ejercicio es el primero en ser ejecutado en la competencia, consiste en el levantamiento de la barra con un movimiento continuo desde la plataforma hasta la completa extensión de los brazos sobre la cabeza. Al concluir, el Pesista debe encontrarse de pie e



## Envi3n

Es el segundo ejercicio de la competencia, y consiste en el levantamiento de la barra mediante dos procedimientos.



El primer movimiento desde la plataforma al pecho, llamado cargada o clin.

El segundo movimiento desde el pecho hasta la completa extensi3n de los brazos sobre la cabeza, llamada tambi3n envi3n desde el



## UNIDAD # 3

### MÉTODOS RECOMENDADOS PARA LA ENSEÑANZA DE LA HALTEROFILIA

#### Enseñanza

El proceso de enseñanza aprendizaje en la halterofilia, está establecido en la formación y consolidación de hábitos motores, los cuales permitirán un desarrollo a futuro de las cualidades físicas en el levantador.

**DAVINI. M. (2008) Destaca la mediación del adulto o profesor como transmisor de un conocimiento o modelizador de una práctica. Quienes aprenden incorporan los procedimientos, los conocimientos o los conceptos a partir de la acción de quien enseña, a través de la escucha activa, la observación del modelo, la reflexión interna. La metáfora es la enseñanza como acción del mundo social externo y el aprendizaje como proceso individual, internalizando no sólo los contenidos sino las formas de pensar, transferibles a nuevas situaciones, desarrollando el potencial individual. (pág. 29)**

#### Métodos

Son las formas interrelacionadas de trabajo entre el entrenador y el atleta, dirigidos a la solución de tareas para la enseñanza, aprendizaje y perfeccionamiento de los elementos físicos - técnicos.

#### Método fragmentario

Se emplea para la enseñanza de las acciones técnicas, siempre y cuando estas acciones se las puedan dividir en acciones más cortas sin variar la estructura de la misma.

### **Método global**

Consiste en realizar la acción técnica completa para no variar la estructura de su movimiento.

### **Método visual**

Es la manera de demostrar los diferentes elementos técnicos de un deporte determinado, por parte del profesor, monitor, video, laminas fotografías, etc.

### **Método del ejercicio**

Este, es el más recomendado dentro del desarrollo de las distintas técnicas ya que con el fin de estereotipar hábitos, dominar y fortalecer destrezas que representan ser vitales para el logro de mejores y mayores resultados los entrenadores y preparadores de equipos suelen utilizar este método

### **Método del juego**

Este método se utiliza por el perfeccionamiento de los hábitos motores en diferentes condiciones; Para la educación compleja de las capacidades motrices, para el perfeccionamiento de la agilidad. Para la educación de las cualidades de la personalidad.

### **Método competitivo**

Su rasgo más destacado es el enfrentamiento de las fuerzas en la lucha para la conquista del título o por la consecución de un elevado resultado.

Consiste en las formas de estimular el interés y activarlo durante la ejecución de diferentes ejercicios, o la organización de las sesiones de entrenamiento (de control, de prueba, competencia o final).

## **Ventajas e inconvenientes de los métodos**

Cada uno de los métodos tiene sus ventajas y desventajas, sin embargo, todos son importantes al momento del proceso de enseñanza de la técnica deportiva.

Hay que considerar cuales son los aspectos necesarios para cumplir los objetivos planteados además del tipo de método necesario.

Estas consideraciones están en base ha:

1. El objetivo de trabajo diario.
2. El tiempo disponible
3. El número de deportistas
4. La cantidad de material disponible
5. La edad y nivel de desarrollo de los deportistas.
6. La disposición para el trabajo.
7. Nivel de rendimiento de los deportistas

Bajo condiciones de trabajo determinadas puede ser más provecho trabajar preferentemente, según un método u otro.

### **Así por ejemplo:**

En el caso de las sesiones de trabajo con deportistas de iniciación es más recomendable el método fragmentario, ya que los deportistas necesitan tener la mayor cantidad de experiencia de trabajo para aprender las diferentes técnicas.

También es factible utilizar el método del juego para realizar un descanso activo y salir de la rutina de trabajo técnico, y así también desarrollar los aspectos sociales y afectivos en los integrantes del grupo. En la edad de trabajo de 13 años, los métodos recomendables son el global y el de

competencia ya que los deportistas ya tienen una base de trabajo que les permitirá realizar los gestos técnicos de manera casi natural.

### **Estilos de enseñanza**

- Mando directo
- La práctica

#### **Mando directo**

Este estilo es uno de los más utilizados en el proceso de enseñanza de la técnica deportiva, en él los individuos entrenador, deportista están relacionados entre sí; el deportista es consiente y ejecuta las indicaciones que el entrenador le otorga.

La característica primordial de este estilo de enseñanza es la relación entre el estímulo que el entrenador otorga ya sea por una tarea, gesto o movimiento y la respuesta del atleta. Con la utilización de este método el aprendizaje y replica de dicho gesto el atleta la realiza en un menor tiempo.

#### **Estilo de la práctica o enseñanza basada en la tarea**

En este estilo de enseñanza, el rol del deportista se hace más evidente ya que es él quien toma las decisiones para la ejecución de las tareas, dadas por el entrenador.

Está establecido para determinadas tareas que el entrenador encomienda a los atletas para su práctica individual, estas tareas hacen que el atleta tome las decisiones sobre su práctica el entrenador solo controla y retroalimenta.



### **Estilo recíproco o enseñanza recíproca**

Este estilo esta fundamentalmente dado por la ayuda mutua entre los deportistas ya que son los partícipes principales al momento de la ejecución de una tarea. El trabajo en parejas o tríos es determinado por la ejecución de las tareas y la toma de decisiones, el feedback está dado inmediatamente después de la ejecución.

La característica de todos estos estilos, es la reproducción de modelos, aplicables al proceso de enseñanza deportiva. Los deportistas acoplan estos conocimientos mediante la demostración y la repetición de movimientos establecidos por el entrenador.

## Unidad # 4

### Fragmentación de las técnicas

#### Técnica del arranque

##### Posición inicial

El deportista se ubica de pie frente a la barra, la cual debe estar ubicada sobre soportes ya sean de madera o simplemente ubicamos tres discos uno sobre otro.

El deportista ubica sus pies de bajo de la barra justo al ancho de su cadera, sujeta la barra con la abertura ancha, flexiona las piernas, hasta que su espalda esté totalmente recta, los hombros deben estar ligeramente adelantados sobre la posición de la barra, la cabeza debe tener una ligera proyección hacia atrás.



Fuente: Paul Hurtado

##### Primera fase del halón

Para realizar la primera fase del halón del arranque, el deportista partiendo de la posición inicial, empieza a estirar las piernas, manteniendo los hombros por delante de la posición de la barra, hasta

que la barra llegue a tener contacto con la zona del pubis, los brazos deben estar completamente estirados, y la mirada fijamente al frente.



Fuente: Paul Hurtado

### Segunda fase del halón

Continuando con la segunda fase del halón, el deportista realiza un pequeño rozamiento en la zona del pubis, extendiendo las piernas al mismo tiempo; a continuación ubica su tronco verticalmente, y finaliza la extensión de las piernas elevando los talones quedando parado sobre las puntillas de los pies, los hombros se elevan haciendo que la barra alcance la altura adecuada para realizar el desliz.



Fuente: Paul Hurtado

## Desliz

Una vez finalizada la segunda fase del halón la barra alcanza una altura, la cual no es la suficiente para que el deportista complete con la extensión total de los brazos, y se ve obligado a deslizarse debajo de la barra, saltando ligeramente, despegando los pies de la plataforma para terminar realizando el desplazamiento lateral de los pies y terminar en posición de cuclilla profunda, los brazos completamente extendidos sostiene la barra sobre la cabeza.

Este movimiento se realiza a gran velocidad y el deportista deberá tener la habilidad de pasar de la completa extensión del tronco a la flexión en el menor tiempo posible.



Fuente: Paul Hurtado

## Recuperación

Una vez ubicado el deportista en la posición de cuclilla profunda, empieza con la extensión de las piernas manteniendo la postura vertical del tronco, manteniendo los brazos extendidos, hasta completar la extensión total de las piernas, y ubicar los pies de manera perpendicular.



Fuente: Paul Hurtado

### Recomendaciones técnicas de ejecución

- Tomar en cuenta el correcto agarre de la barra.
- Los pies deben estar correctamente ubicados.
- La espalda debe estar correctamente ubicada.
- Los hombros deben estar ligeramente adelantados con relación a las rodillas
- Los brazos deben estar totalmente estirados.
- La mirada debe ser enfocada al frente.
- La recuperación debe ser progresiva y con calma.
- Los pies deben ubicarse de manera correcta.
- Tomar en cuenta que el deportista debe sostener la barra por lo menos unos 3 segundos sobre su cabeza.

### Fragmentación de la técnica de la cargada o clín.

#### Posición inicial

El deportista se ubica de pie frente a la barra, la cual debe estar ubicada sobre soportes ya sean de madera o simplemente ubicamos tres discos uno sobre otro.

El deportista ubica sus pies de bajo de la barra justo al ancho de su cadera, sujeta la barra con la abertura corta, flexiona las piernas, hasta que su espalda esté totalmente recta, los hombros deben estar ligeramente adelantados sobre la posición de la barra, la cabeza debe tener una ligera proyección hacia atrás.



Fuente: Paul Hurtado

### Primera fase del halón

Para realizar la primera fase del halón de la cargada, el deportista partiendo de la posición inicial, empieza a estirar las piernas, manteniendo los hombros por delante de la posición de la barra, hasta que la barra llegue a tener contacto con la zona de segundo tercio del muslo o en algunos casos a la zona del pubis, los brazos deben estar completamente estirados, y la mirada fijamente al frente.



Fuente: Paul Hurtado

## Segunda fase del halón

Continuando con la segunda fase del halón, el deportista realiza un pequeño rozamiento en segundo tercio del muslo o la zona del pubis, extendiendo las piernas al mismo tiempo; a continuación ubica su tronco verticalmente, y finaliza la extensión de las piernas elevando los talones quedando parado sobre las puntillas de los pies, los hombros se elevan haciendo que la barra alcance la altura adecuada para realizar el desliz.



Fuente: Paul Hurtado

## Desliz

Una vez finalizada la segunda fase del halón la barra alcanza una altura, el deportista aprovecha esta altura para deslizarse debajo de la barra, realizando un pequeño salto, desplazando lateralmente los pies, al mismo tiempo realiza la rotación de los codos y ubica la barra sobre sus hombros, para terminar en posición de cuclilla profunda, los codos apuntan hacia el frente y el tronco se encuentra vertical.



Fuente: Paul Hurtado

## Recuperación

Una vez ubicado el deportista en la posición de cuclilla profunda, empieza con la extensión de las piernas manteniendo la postura vertical del tronco, manteniendo la barra sobre sus hombros, hasta completar la extensión total de las piernas, y ubicar los pies de manera perpendicular y la mirada al frente.



Fuente: Paul Hurtado

## Recomendaciones técnicas de ejecución

- Tomar en cuenta el correcto agarre de la barra.
- Los pies deben estar correctamente ubicados.
- La espalda debe estar correctamente ubicada.
- Los hombros deben estar ligeramente adelantados con relación a las rodillas
- El cruce de los brazos debe realizarse correctamente
- Los brazos deben estar totalmente estirados.
- La mirada debe ser enfocada al frente.
- Los pies deben ubicarse de manera correcta.



## Fragmentación de la técnica del envión desde el pecho

### Posición inicial

Una vez realizada la cargada, el deportista se ubica de pie con la barra sobre los hombros, los codos apuntan hacia adelante, los pies se ubican al ancho de la cadera, la cabeza está ligeramente flexionada hacia atrás.



Fuente: Paul Hurtado

### Semiflexión

Partiendo de la posición inicial, el deportista realiza la semiflexión o flexión parcial de las piernas, el tronco se mantiene vertical y los codos permanecen apuntando al frente.



Fuente: Paul Hurtado

## Saque

Consiste en la extensión explosiva de las piernas, hasta llegar a mantenerse momentáneamente en la punta de los pies para que la barra alcance la altura adecuada para realizar el desliz.



Fuente: Paul Hurtado

## Desliz

Para realizar el desliz el deportista debe aprovechar la altura de la barra ganada en el saque, el deportista debe estirar completamente los brazos, al mismo tiempo desplazar los pies en tijera o a los lados, todo el peso es soportado por los brazos, el tronco y las piernas.

En el desliz la pierna más fuerte o hábil, se sitúa adelante, apoyando completamente el pie en el suelo, mientras que en la pierna de base posterior el pie de apoyo se apoya sobre la punta.



Fuente: Paul Hurtado

## Recuperación

Partiendo del deslíz, el deportista empieza por recoger la pierna de apoyo delantera, realizando un ligero paso hacia atrás, luego la pierna de base de atrás realiza un paso hacia adelante, finalmente los pies deben ubicarse de manera perpendicular, siempre estabilizando el peso si flexionar los brazos, la cabeza se ubica por delante de la posición de la barra con la mirada al frente



Fuente: Paul Hurtado

## Recomendaciones técnicas de ejecución

- La altura de los codos debe ser la idónea para no malograr el movimiento.
- Los pies deben estar correctamente ubicados para realizar la semiflexión.
- La espalda debe estar correctamente ubicada.
- La mirada debe ser enfocada al frente.
- Los pies deben ubicarse de manera correcta y firme al momento de realizar el desplazamiento.
- La recuperación debe ser progresiva y con calma.
- Tomar en cuenta que el deportista debe sostener la barra por lo menos unos 3 segundos sobre su cabeza

## UNIDAD # 5

### SESIONES DE ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA.

#### Nomenclatura utilizada

La nomenclatura utilizada para la dosificación de las series y repeticiones es la siguiente:

Ejercicio                      Series  
   -----  
   Repeticiones

Arranque de fuerza                      4  
   -----  
   6

#### Para ejercicios combinados

Ejercicio (A) + Ejercicio (B)                      Series  
   -----  
   Rep. (A) + Rep. (B)

Arranque de fuerza + Cuclilla de arranque                      4  
   -----  
   6 + 6

Ejercicio (A) + Ejercicio (B) + Ejercicio (c)                      Series  
   -----  
   Rep. (A) + Rep. (B) + Rep. (C)

Arranque de fuerza + Cuclilla de arranque + Final de arranque                      4  
   -----  
   6 + 6 + 6

## Ejercicios a utilizar en las diferentes sesiones.

### Fuerza de arranque



Posición Inicial



Posición Final

### Empuje de fuerza abertura arranque



Posición Inicial



Ejecución



Posición Final

### Cuclilla de arranque



Posición inicial



Posición final

## Arranque



Posición Inicial



Primer Halón



Segundo Halón



Entrada



Recuperación

## Arranque colgante



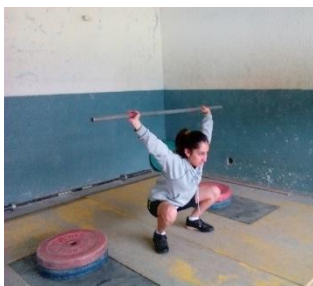
Posición Inicial



Primer Halón



Segundo Halón



Entrada



Recuperación

## Arranque desde soportes



Posición Inicial



Primer Halón



Segundo Halón



Entrada



Recuperación

## Clin o cargada



Posición Inicial



Primer Halón



Segundo Halón



Entrada



Recuperación

## Clin o Cargada desde soportes



Posición Inicial



Primer Halón



Segundo Halón



Entrada



Recuperación

## Clin o cargada colgante



Posición Inicial



Primer Halón



Segundo Halón



Entrada



Recuperación



## Yerck o envión desde el pecho



Posición Inicial



Semiflexión



Saque



Desliz en Split



Recuperación

## Yerck por detrás



Posición Inicial



Semiflexión



Saque



Desliz en Split



Recuperación

### Cuclilla por detrás



Posición Inicial



Ejecución



Posición de máxima flexión



Posición Final

### Cuclilla por delante



Posición Inicial



Ejecución



Posición Inicial



Ejecución

## Hiperextensión de tronco



Posición Inicial



Posición Final

## Tríceps



Posición Inicial



Flexión



Posición Final

## Bíceps



Posición Inicial



Flexión



Flexión



Extensión

## Remo



Posición Inicial



Elevación de codos



Posición Final

## Flexiones de codo



Posición Inicial



Flexión



Posición Final

## Aperturas



Posición Inicial



Elevación



Posición Final

## Abdominales



Posición Inicial



Elevación



Posición Final

## SESIONES DE ENSEÑANZA

Clase #1	CLASE TEÓRICA		
TEMA	MÉTODO	MEDIO	OBJETIVO
<b>Historia de la halterofilia</b>	M. Visual M. Explicación M. Auditivo	Fotografías Revistas Videos	<p>Conocer la historia y las características más representativas de la disciplina deportiva.</p> <p>Conocer a los mejores exponentes de nuestro país</p> <p>Aprender cuales son las técnicas de competencia y ejercicios auxiliares.</p>
<b>Reconocimiento de los implementos de la halterofilia</b>	M. Visual M. Practico M. Explicación	Barras Discos Aparatos Instalaciones	<p>Manipular los implementos deportivos</p> <p>Aprender las equivalencias en kilogramos de los diferentes implementos: discos barras. etc.</p> <p>Conocer los diámetros de la plataforma de entrenamiento (diámetros variables) y competencia (4m x 4m)</p>
<b>Conversatorio</b>	M. Explicación M. Auditivo M. Visual	Gimnasio de halterofilia	Recabar los distintos comentarios e impresiones de lo observado y aprendido

<b>CLASE # 1 PRACTICA</b>			
<b>Calentamiento general (10 min)</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Mando Directo M. Explicación M. Seriado M. Visual	Gimnasio de halterofilia Patio Exterior Pista Atlética Cuerdas Colchonetas	Lubricación general articular  Trote ligero (200m)  Saltos con cuerda (40)  Estiramiento general	Preparar al organismo para la siguiente etapa de preparación   Dar a conocer los lineamientos generales del calentamiento

<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
<b>MÉTODO</b>	M. Mando directo, M. Fragmentario, M. Seriado, M. Repeticiones, M. De lo fácil a lo difícil	
<b>MEDIO</b>	Palos de escoba, Barras de enseñanza, Discos (0.5, 1, 1.5, 2, 2.5 y 5 Kg).	
<b>TAREA</b>	Empuje de fuerza tras la nuca agarre ancho	4 / 6
	Final de arranque parado sin cuclilla profunda	4 / 10
	Remo con barra toma ancha, elevación de codos	3 / 10
	Posición inicial del arranque sostenida 5 segundos	5 / 6
	Posición inicial más Remo con barra toma ancha	5 / 6 + 6
	Ejercicios de preparación física (Ejercicios para: Tríceps Bíceps Hombros, Abdomen)	4 / 10

<b>VUELTA A LA CALMA</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Explicación M. repeticiones	Colchonetas Césped Plataformas	Estiramientos Elongaciones	Regresar al organismo a su estado inicial  Incentivar a los deportistas aprendan el valor y la necesidad de realizar un correcto estiramiento

<b>CLASE # 2 PRACTICA</b>			
<b>Calentamiento general (10 min)</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Mando Directo M. Explicación M. Seriado M. Visual	Gimnasio de halterofilia Patio Exterior Pista Atlética Cuerdas	Lubricación general Piques de velocidad (30 m) Saltos con cuerda (30rep) Estiramiento general	Preparar al organismo para la siguiente etapa de preparación.  Incentivar en los deportistas el hábito de realizar un buen calentamiento.

<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
<b>MÉTODO</b>	M. Mando directo, M. Fragmentario, M. Seriado, M. Repeticiones, M. De lo fácil a lo difícil	
<b>MEDIO</b>	Palos de escoba, Barras de enseñanza, Discos (0.5, 1, 1.5, 2, 2.5 y 5 Kg).	
<b>TAREA</b>	Empuje de fuerza tras la nuca agarre ancho mas final de arranque parado	4 / 4 +4
	Cuclilla de arranque	4 / 6
	Halón de arranque elevación de codos sobre la rodilla más halón de arranque elevación de codos bajo la rodilla.	4 / 6+6
	Cuclilla por detrás	4 / 10
	Ejercicios de preparación física para (hombros, abdomen, brazo)	4 / 10

<b>VUELTA A LA CALMA</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Repeticiones  M. Explicación	Colchonetas  Césped	Estiramientos  Elongaciones	Regresar al organismo a su estado inicial  Incentivar a los deportistas aprendan el valor y la necesidad de realizar un correcto estiramiento

<b>CLASE # 3 PRACTICA</b>			
<b>Calentamiento general (10 min)</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Mando Directo M. Explicación M. Seriado M. Visual	Gimnasio de halterofilia	Lubricación general articular	Preparar al organismo para la siguiente etapa de preparación
	Patio Exterior	Flexiones de codo (20)	
	Pista Atlética	Saltos con cuerda (40)	Dar a conocer los lineamientos generales del calentamiento
	Cuerdas	Estiramiento general	
	Colchonetas		

<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
<b>MÉTODO</b>	M. Mando directo, M. Fragmentario, M. Seriado, M. Repeticiones, M. De lo fácil a lo difícil	
<b>MEDIO</b>	Palos de escoba, Barras de enseñanza, Discos (0.5, 1, 1.5, 2, 2.5 y 5 Kg).	
<b>TAREA</b>	Posición inicial de arranque más posición inicial de arranque colgante	4 / 6 + 6
	Fuerza de arranque mas final de arranque	4 / 6 + 6
	Cuclilla de arranque	4 / 10
	Fuerza parado por delante	3 / 10
	Cuclilla por delante	3 / 8
	Ejercicios de preparación física (fuerza de arranque tríceps, flexiones de brazo )	4 / 10

<b>VUELTA A LA CALMA</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Explicación M. repeticiones	Colchonetas Césped Plataformas	Estiramientos Elongaciones	Regresar al organismo a su estado inicial  Incentivar a los deportistas aprendan el valor y la necesidad de realizar un correcto estiramiento



<b>CLASE # 4 PRACTICA</b>			
<b>Calentamiento general (10 min)</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Mando Directo M. Explicación M. Seriado M. Visual	Gimnasio de halterofilia Patio Exterior Pista Atlética Cuerdas	Lubricación general Piques de velocidad (30 m) Saltos con cuerda (30rep) Estiramiento general	Preparar al organismo para la siguiente etapa de preparación.  Incentivar en los deportistas el hábito de realizar un buen calentamiento.

<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
<b>MÉTODO</b>	M. Mando directo, M. Fragmentario, M. Seriado, M. Repeticiones, M. De lo fácil a lo difícil	
<b>MEDIO</b>	Palos de escoba, Barras de enseñanza, Discos (0.5, 1, 1.5, 2, 2.5 y 5 Kg).	
<b>TAREA</b>	Posición inicial colgante de arranque más arranque de fuerza más cuclilla de arranque	5 / 4 + 4 + 4
	Remo abertura normal más cruce de codos	4 / 6 + 6
	Fuerza de arranque parado	4 / 10
	Cuclilla por delante	3 / 10
	Ejercicios de preparación física para (tríceps, bíceps, abdominales)	4 / 10

<b>VUELTA A LA CALMA</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Repeticiones M. Explicación	Colchonetas Césped	Estiramientos Elongaciones	Regresar al organismo a su estado inicial  Incentivar a los deportistas aprendan el valor y la necesidad de realizar un correcto estiramiento

<b>CLASE # 5 PRACTICA</b>			
<b>Calentamiento general (10 min)</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Mando Directo M. Explicación M. Seriado M. Visual	Gimnasio de halterofilia  Patio Exterior  Pista Atlética  Cuerdas  Colchonetas	Lubricación general articular  Juegos con pelota  Saltos con cuerda (40)  Estiramiento general	Preparar al organismo para la siguiente etapa de preparación  Dar a conocer los lineamientos generales del calentamiento

<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
<b>MÉTODO</b>	M. Mando directo, M. Fragmentario, M. Seriado, M. Repeticiones, M. De lo fácil a lo difícil	
<b>MEDIO</b>	Palos de escoba, Barras de enseñanza, Discos (0.5, 1, 1.5, 2, 2.5 y 5 Kg).	
<b>TAREA</b>	Empuje de fuerza por detrás agarre ancho más cuclilla de arranque	4 / 6 + 6
	Final de arranque parado mas final de arranque abajo	3 / 8 + 8
	Arranque de fuerza colgante	4 / 8
	Posición inicial de clín mas posición inicial de clín colgante más cruce de codos	4 / 6 + 6+ 6
	Cuclilla por detrás	3 / 10
	Ejercicios de preparación física (bíceps, tríceps, aperturas, flexiones de codo, hiperextensión de tronco )	4 / 10

<b>VUELTA A LA CALMA</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Explicación M. repeticiones	Colchonetas Césped Plataformas	Estiramientos Elongaciones	Regresar al organismo a su estado inicial  Incentivar a los deportistas aprendan el valor y la necesidad de realizar un correcto estiramiento

<b>Clase # 2</b>	<b>CLASE TEÓRICA</b>		
<b>TEMA</b>	<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>OBJETIVO</b>
<b>Vestimenta</b>	M. Visual M. Explicación M. Auditivo	Prendas de vestir, Zapatos, Videos, Fotografías	Conocer las características y utilidades más representativas de la trusa, zapatos, fajas, vendajes, cinturón utilizados en la práctica de la disciplina deportiva.
<b>Reglamento de competencia</b>	M. Visual M. Practico M. Explicación	Libro o Artículo del Reglamento general (IWF)	Analizar el reglamento general de competencias. Establecido por la Federación Internacional de Levantamiento de pesas (IWF).
<b>Conversatorio</b>	M. Explicación M. Auditivo M. Visual	Gimnasio de halterofilia	Recabar los distintos comentarios e impresiones de lo observado y aprendido

<b>CLASE # 6 PRACTICA</b>			
<b>Calentamiento general (10 min)</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Mando Directo M. Explicación M. Seriado M. Visual	Gimnasio de halterofilia Patio Exterior Pista Atlética Cuerdas	Lubricación general Piques de velocidad (30 m) Saltos con cuerda (30rep) Estiramiento general	Preparar al organismo para la siguiente etapa de preparación.  Incentivar en los deportistas el hábito de realizar un buen calentamiento.

<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
<b>MÉTODO</b>	M. Mando directo, M. Fragmentario, M. Seriado, M. Repeticiones, M. De lo fácil a lo difícil	
<b>MEDIO</b>	Palos de escoba, Barras de enseñanza, Discos (0.5, 1, 1.5, 2, 2.5 y 5 Kg).	
<b>TAREA</b>	Arranque de fuerza más arranque de fuerza colgante	4 / 6 + 6
	Arranque colgante	4 / 8
	Clin colgante sobre las rodillas	4 / 8
	Cuclilla por delante más empuje de fuerza	4 / 5 + 5
	Ejercicios de preparación física para (tríceps, bíceps, remo, saltos con barra)	4 / 10

<b>VUELTA A LA CALMA</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Repeticiones M. Explicación	Colchonetas Césped	Estiramientos Elongaciones	Regresar al organismo a su estado inicial  Incentivar a los deportistas aprendan el valor y la necesidad de realizar un correcto estiramiento

<b>CLASE # 7 PRACTICA</b>			
<b>Calentamiento general (10 min)</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Mando Directo M. Explicación M. Seriado M. Visual	Gimnasio de halterofilia Patio Exterior Pista Atlética Cuerdas	Lubricación general Piques de velocidad (30 m) Saltos con cuerda (30rep) Estiramiento general	Preparar al organismo para la siguiente etapa de preparación.  Incentivar en los deportistas el hábito de realizar un buen calentamiento.

<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
<b>MÉTODO</b>	M. Mando directo, M. Fragmentario, M. Seriado, M. Repeticiones, M. De lo fácil a lo difícil	
<b>MEDIO</b>	Palos de escoba, Barras de enseñanza, Discos (0.5, 1, 1.5, 2, 2.5 y 5 Kg).	
<b>TAREA</b>	Fuerza de arranque mas final de arranque abajo	4 / 6 + 6
	Arranque colgante sobre la rodilla más cuclilla de arranque	4 / 6 + 6
	Clin colgante sobre las rodillas más cuclilla por delante	4 / 6 + 6
	Fuerza parado por delante	4 / 10
	Hiperextensión de tronco	4 / 10
	Ejercicios de preparación física para (press de banco, lagartijas, tríceps, bíceps)	4 / 12

<b>VUELTA A LA CALMA</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Repeticiones M. Explicación	Colchonetas Césped	Estiramientos Elongaciones	Regresar al organismo a su estado inicial  Incentivar a los deportistas aprendan el valor y la necesidad de realizar un correcto estiramiento

<b>CLASE # 8 PRACTICA</b>			
<b>Calentamiento general (10 min)</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Mando Directo M. Explicación M. Seriado M. Visual	Gimnasio de halterofilia Patio Exterior Pista Atlética Cuerdas	Lubricación general Piques de velocidad (30 m) Saltos con cuerda (30rep) Estiramiento general	Preparar al organismo para la siguiente etapa de preparación.  Incentivar en los deportistas el hábito de realizar un buen calentamiento.

<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
<b>MÉTODO</b>	M. Mando directo, M. Fragmentario, M. Seriado, M. Repeticiones, M. De lo fácil a lo difícil		
<b>MEDIO</b>	Palos de escoba, Barras de enseñanza, Discos (0.5, 1, 1.5, 2, 2.5 y 5 Kg).		
<b>TAREA</b>	Halón de arranque desde soportes más arranque desde soportes		4 / 5 + 5
	Clin desde soportes más push yerck		4 / 5 + 5
	Split manos en la cintura desplazamiento de los pies con un salto		4 / 10 + 10
	Cuclilla por detrás		4 / 8
	Ejercicios de preparación física para (abdomen, antebrazo, remo)		4 / 10

<b>VUELTA A LA CALMA</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Repeticiones M. Explicación	Colchonetas Césped	Estiramientos Elongaciones	Regresar al organismo a su estado inicial  Incentivar a los deportistas aprendan el valor y la necesidad de realizar un correcto estiramiento

<b>CLASE # 9 PRACTICA</b>			
<b>Calentamiento general (10 min)</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Mando Directo M. Explicación M. Seriado M. Visual	Gimnasio de halterofilia Patio Exterior Pista Atlética Cuerdas	Lubricación general Piques de velocidad (30 m) Saltos con cuerda (30rep) Estiramiento general	Preparar al organismo para la siguiente etapa de preparación.  Incentivar en los deportistas el hábito de realizar un buen calentamiento.

<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
<b>MÉTODO</b>	M. Mando directo, M. Fragmentario, M. Seriado, M. Repeticiones, M. De lo fácil a lo difícil	
<b>MEDIO</b>	Palos de escoba, Barras de enseñanza, Discos (0.5, 1, 1.5, 2, 2.5 y 5 Kg).	
<b>TAREA</b>	Empuje de envión	4 / 8
	Arranque colgante sobre la rodilla más arranque colgante bajo la rodilla	5 / 4 + 4
	Clin colgante más cuclilla por delante	4 / 5 + 5
	Fuerza parado por delante	4 / 10
	Hiperextensión de tronco	4 / 12
	Ejercicios de preparación física para (tríceps, remo, bíceps saltos)	4 / 10

<b>VUELTA A LA CALMA</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Repeticiones M. Explicación	Colchonetas Césped	Estiramientos Elongaciones	Regresar al organismo a su estado inicial  Incentivar a los deportistas aprendan el valor y la necesidad de realizar un correcto estiramiento

<b>CLASE # 10 PRACTICA</b>			
<b>Calentamiento general (10 min)</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Mando Directo M. Explicación M. Seriado M. Visual	Gimnasio de halterofilia Patio Exterior Pista Atlética Cuerdas	Lubricación general Piques de velocidad (30 m) Saltos con cuerda (30rep) Estiramiento general	Preparar al organismo para la siguiente etapa de preparación.  Incentivar en los deportistas el hábito de realizar un buen calentamiento.

<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
<b>MÉTODO</b>	M. Mando directo, M. Fragmentario, M. Seriado, M. Repeticiones, M. De lo fácil a lo difícil		
<b>MEDIO</b>	Palos de escoba, Barras de enseñanza, Discos (0.5, 1, 1.5, 2, 2.5 y 5 Kg).		
<b>TAREA</b>	Empuje de envión más yerck por delante		4 / 6 + 6
	Halón de arranque desde soportes más arranque desde soportes		4 / 5 + 5
	Clin		4 / 8
	Cuclilla por detrás		4 / 8
	Ejercicios de preparación física (flexiones de brazo, remo 2 tomas.)		4 / 10

<b>VUELTA A LA CALMA</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Repeticiones M. Explicación	Colchonetas Césped	Estiramientos Elongaciones	Regresar al organismo a su estado inicial  Incentivar a los deportistas aprendan el valor y la necesidad de realizar un correcto estiramiento



<b>Clase # 3</b>	<b>CLASE TEÓRICA</b>		
<b>TEMA</b>	<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>OBJETIVO</b>
<b>Participación de levantadores en eventos de competencia internacionales</b>	M. Visual M. Explicación M. Auditivo	Computadora  Videos de internet	Observar la participación de los levantadores en eventos internacionales.  Observar entrevistas a levantadores de alto rendimiento
<b>Reglamento de competencia</b>	M. Visual M. Practico M. Explicación	Libro o Artículo del Reglamento general (IWF)	Analizar el reglamento general de competencias. Establecido por la Federación Internacional de Levantamiento de pesas (IWF).
<b>Conversatorio</b>	M. Explicación M. Auditivo M. Visual	Gimnasio de halterofilia	Recabar los distintos comentarios e impresiones de lo observado y aprendido

<b>CLASE # 11 PRACTICA</b>			
<b>Calentamiento general (10 min)</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Mando Directo M. Explicación M. Seriado M. Visual	Gimnasio de halterofilia Patio Exterior Pista Atlética Cuerdas	Lubricación general Piques de velocidad (30 m) Saltos con cuerda (30rep) Estiramiento general	Preparar al organismo para la siguiente etapa de preparación.  Incentivar en los deportistas el hábito de realizar un buen calentamiento.

<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
<b>MÉTODO</b>	M. Mando directo, M. Fragmentario, M. Seriado, M. Repeticiones, M. De lo fácil a lo difícil	
<b>MEDIO</b>	Palos de escoba, Barras de enseñanza, Discos (0.5, 1, 1.5, 2, 2.5 y 5 Kg).	
<b>TAREA</b>	Fuerza de arranque mas final de arranque abajo	4 / 5 + 5
	Arranque colgante más cuclilla de arranque	4 / 5 + 5
	Clin más empuje de envi3n	4 / 6 + 6
	Hal3n de clin	3 / 10
	Ejercicios de preparaci3n f3sica para (press militar, b3iceps tr3iceps, saltos)	4 / 10

<b>VUELTA A LA CALMA</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Repeticiones M. Explicaci3n	Colchonetas C3sped	Estiramientos Elongaciones	Regresar al organismo a su estado inicial  Incentivar a los deportistas aprendan el valor y la necesidad de realizar un correcto estiramiento

<b>CLASE # 12 PRACTICA</b>			
<b>Calentamiento general (10 min)</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Mando Directo M. Explicación M. Seriado M. Visual	Gimnasio de halterofilia Patio Exterior Pista Atlética Cuerdas	Lubricación general Piques de velocidad (30 m) Saltos con cuerda (30rep) Estiramiento general	Preparar al organismo para la siguiente etapa de preparación.  Incentivar en los deportistas el hábito de realizar un buen calentamiento.

<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
<b>MÉTODO</b>	M. Mando directo, M. Fragmentario, M. Seriado, M. Repeticiones, M. De lo fácil a lo difícil	
<b>MEDIO</b>	Palos de escoba, Barras de enseñanza, Discos (0.5, 1, 1.5, 2, 2.5 y 5 Kg).	
<b>TAREA</b>	Arranque de fuerza mas final de arranque más cuclilla de arranque	4 / 5 + 5 +5
	Clin colgante	4 / 6
	Empuje de envión por detrás más yerck por detrás	4 / 7 + 7
	Cuclilla por detrás	4 / 8 4 / 4
	Press de banco	4 / 8
	Ejercicios de preparación física para ( tríceps, remo, bíceps saltos)	4 / 10

<b>VUELTA A LA CALMA</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Repeticiones M. Explicación	Colchonetas Césped	Estiramientos Elongaciones	Regresar al organismo a su estado inicial  Incentivar a los deportistas aprendan el valor y la necesidad de realizar un correcto estiramiento

<b>CLASE # 13 PRACTICA</b>			
<b>Calentamiento general (10 min)</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Mando Directo M. Explicación M. Seriado M. Visual	Gimnasio de halterofilia Patio Exterior Pista Atlética Cuerdas	Lubricación general Piques de velocidad (30 m) Saltos con cuerda (30rep) Estiramiento general	Preparar al organismo para la siguiente etapa de preparación.  Incentivar en los deportistas el hábito de realizar un buen calentamiento.

<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
<b>MÉTODO</b>	M. Mando directo, M. Fragmentario, M. Seriado, M. Repeticiones, M. De lo fácil a lo difícil	
<b>MEDIO</b>	Palos de escoba, Barras de enseñanza, Discos (0.5, 1, 1.5, 2, 2.5 y 5 Kg).	
<b>TAREA</b>	Araque desde soportes más cuclilla de arranque	4 / 6 + 6
	Empuje de envión por delante	4 / 10
	Clin más cuclilla por delante	4 / 5 + 5
	Hiperextensión de tronco	3 / 10
	Ejercicios de preparación física para (aperturas tríceps, abdominales.)	4 / 10

<b>VUELTA A LA CALMA</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Repeticiones M. Explicación	Colchonetas Césped	Estiramientos Elongaciones	Regresar al organismo a su estado inicial  Incentivar a los deportistas aprendan el valor y la necesidad de realizar un correcto estiramiento

<b>CLASE # 14 PRACTICA</b>			
<b>Calentamiento general (10 min)</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Mando Directo M. Explicación M. Seriado M. Visual	Gimnasio de halterofilia Patio Exterior Pista Atlética Cuerdas	Lubricación general Piques de velocidad (30 m) Saltos con cuerda (30rep) Estiramiento general	Preparar al organismo para la siguiente etapa de preparación.  Incentivar en los deportistas el hábito de realizar un buen calentamiento.

<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
<b>MÉTODO</b>	M. Mando directo, M. Fragmentario, M. Seriado, M. Repeticiones, M. De lo fácil a lo difícil	
<b>MEDIO</b>	Palos de escoba, Barras de enseñanza, Discos (0.5, 1, 1.5, 2, 2.5 y 5 Kg).	
<b>TAREA</b>	Arranque de fuerza colgante mas final de arranque	3 / 5 + 5
	Arranque más arranque colgante bajo las rodillas	4 / 3 + 3
	Yerck por delante	4 / 5
	Cuclilla por detrás	5 / 6
	Fuerza parado por delante	3 / 8
	Ejercicios de preparación física para (fuerza de arranque tríceps, remo, bíceps)	3 / 10

<b>VUELTA A LA CALMA</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Repeticiones  M. Explicación	Colchonetas  Césped	Estiramientos  Elongaciones	Regresar al organismo a su estado inicial  Incentivar a los deportistas aprendan el valor y la necesidad de realizar un correcto estiramiento

<b>CLASE # 15 PRACTICA</b>			
<b>Calentamiento general (10 min)</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Mando Directo M. Explicación M. Seriado M. Visual	Gimnasio de halterofilia Patio Exterior Pista Atlética Cuerdas	Lubricación general Piques de velocidad (30 m) Saltos con cuerda (30rep) Estiramiento general	Preparar al organismo para la siguiente etapa de preparación.  Incentivar en los deportistas el hábito de realizar un buen calentamiento.

<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
<b>MÉTODO</b>	M. Mando directo, M. Fragmentario, M. Seriado, M. Repeticiones, M. De lo fácil a lo difícil		
<b>MEDIO</b>	Palos de escoba, Barras de enseñanza, Discos (0.5, 1, 1.5, 2, 2.5 y 5 Kg).		
<b>TAREA</b>	Arranque colgante desde el primer tercio del muslo	4 / 8	
	Clin colgante desde el segundo tercio del muslo	4 / 8	
	Yerck por detrás	3 / 10	
	Press de banco	4 / 10	
	Ejercicios de preparación física para (lumbar, bíceps tríceps, saltos.)	3 / 12	

<b>VUELTA A LA CALMA</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Repeticiones M. Explicación	Colchonetas Césped	Estiramientos Elongaciones	Regresar al organismo a su estado inicial  Incentivar a los deportistas aprendan el valor y la necesidad de realizar un correcto estiramiento

<b>Clase # 4</b>	<b>CLASE TEÓRICA</b>		
<b>TEMA</b>	<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>OBJETIVO</b>
<b>Participación de levantadores en eventos nacionales</b>	M. Visual M. Explicación M. Auditivo	Computadora  Videos de internet	Observar la participación de los levantadores en eventos nacionales  Observar entrevistas a levantadores de alto rendimiento
<b>Reglamento de competencia</b>	M. Visual M. Practico M. Explicación	Libro o Artículo del Reglamento general (IWF)	Analizar el reglamento general de competencias. Establecido por la Federación Internacional de Levantamiento de pesas (IWF).
<b>Conversatorio</b>	M. Explicación M. Auditivo M. Visual	Gimnasio de halterofilia	Recabar los distintos comentarios e impresiones de lo observado y aprendido

<b>CLASE # 16 PRACTICA</b>			
<b>Calentamiento general (10 min)</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Mando Directo M. Explicación M. Seriado M. Visual	Gimnasio de halterofilia Patio Exterior Pista Atlética Cuerdas	Lubricación general Piques de velocidad (30 m) Saltos con cuerda (30rep) Estiramiento general	Preparar al organismo para la siguiente etapa de preparación.  Incentivar en los deportistas el hábito de realizar un buen calentamiento.

<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
<b>MÉTODO</b>	M. Mando directo, M. Fragmentario, M. Seriado, M. Repeticiones, M. De lo fácil a lo difícil	
<b>MEDIO</b>	Palos de escoba, Barras de enseñanza, Discos (0.5, 1, 1.5, 2, 2.5 y 5 Kg).	
<b>TAREA</b>	Arranque desde soportes más cuclilla de arranque	4 / 5 + 5
	Clin mas yerck por delante	4 / 6
	Cuclilla por detrás	4 / 10
	Fuerza de arranque en posición de cuclillas	4 / 8
	Ejercicios de preparación física para (press militar, remo, antebrazo.)	4 / 10

<b>VUELTA A LA CALMA</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Repeticiones M. Explicación	Colchonetas Césped	Estiramientos Elongaciones	Regresar al organismo a su estado inicial  Incentivar a los deportistas aprendan el valor y la necesidad de realizar un correcto estiramiento



<b>CLASE # 17 PRACTICA</b>			
<b>Calentamiento general (10 min)</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Mando Directo M. Explicación M. Seriado M. Visual	Gimnasio de halterofilia Patio Exterior Pista Atlética Cuerdas	Lubricación general Piques de velocidad (30 m) Saltos con cuerda (30rep) Estiramiento general	Preparar al organismo para la siguiente etapa de preparación.  Incentivar en los deportistas el hábito de realizar un buen calentamiento.

<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
<b>MÉTODO</b>	M. Mando directo, M. Fragmentario, M. Seriado, M. Repeticiones, M. De lo fácil a lo difícil		
<b>MEDIO</b>	Palos de escoba, Barras de enseñanza, Discos (0.5, 1, 1.5, 2, 2.5 y 5 Kg).		
<b>TAREA</b>	Arranque mas final de arranque		4 / 6 + 6
	Clin colgante		3 / 8
	Cuclilla por detrás		4 / 6 4 / 4
	Fuerza parado por delante más fuerza parado por detrás		5 / 5 + 5
	Halón de arranque		4 / 10
	Ejercicios de preparación física para (fondos, tríceps, remo, bíceps)		4 / 12

<b>VUELTA A LA CALMA</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Repeticiones M. Explicación	Colchonetas Césped	Estiramientos Elongaciones	Regresar al organismo a su estado inicial  Incentivar a los deportistas aprendan el valor y la necesidad de realizar un correcto estiramiento

<b>CLASE # 18 PRACTICA</b>			
<b>Calentamiento general (10 min)</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Mando Directo M. Explicación M. Seriado M. Visual	Gimnasio de halterofilia Patio Exterior Pista Atlética Cuerdas	Lubricación general Piques de velocidad (30 m) Saltos con cuerda (30rep) Estiramiento general	Preparar al organismo para la siguiente etapa de preparación.  Incentivar en los deportistas el hábito de realizar un buen calentamiento.

<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
<b>MÉTODO</b>	M. Mando directo, M. Fragmentario, M. Seriado, M. Repeticiones, M. De lo fácil a lo difícil	
<b>MEDIO</b>	Palos de escoba, Barras de enseñanza, Discos (0.5, 1, 1.5, 2, 2.5 y 5 Kg).	
<b>TAREA</b>	Arranque colgante más cuclilla de arranque	4 / 6 + 6
	Clin mas yerck por delante más yerck por detrás	5 / 4 + 4 + 4
	Cuclilla por detrás	3 / 8
	Halón de clin más halón de clin colgante	4 / 6 + 6
	Ejercicios de preparación física para (flexiones de brazo, bíceps tríceps, remo.)	4 / 10

<b>VUELTA A LA CALMA</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Repeticiones M. Explicación	Colchonetas Césped	Estiramientos Elongaciones	Regresar al organismo a su estado inicial  Incentivar a los deportistas aprendan el valor y la necesidad de realizar un correcto estiramiento

<b>CLASE # 19 PRACTICA</b>			
<b>Calentamiento general (10 min)</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Mando Directo M. Explicación M. Seriado M. Visual	Gimnasio de halterofilia Patio Exterior Pista Atlética Cuerdas	Lubricación general Piques de velocidad (30 m) Saltos con cuerda (30rep) Estiramiento general	Preparar al organismo para la siguiente etapa de preparación.  Incentivar en los deportistas el hábito de realizar un buen calentamiento.

<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
<b>MÉTODO</b>	M. Mando directo, M. Fragmentario, M. Seriado, M. Repeticiones, M. De lo fácil a lo difícil	
<b>MEDIO</b>	Palos de escoba, Barras de enseñanza, Discos (0.5, 1, 1.5, 2, 2.5 y 5 Kg).	
<b>TAREA</b>	Arranque desde soportes mas final de arranque	4 / 5 + 5
	Clin mas cuclilla por delante	5 / 4 + 4
	Yerck por delante	5 / 6
	Halón de arranque	4 / 6
	Fuerza de arranque	3 / 10
	Ejercicios de preparación física para (hiperextensión de tronco , tríceps, remo, bíceps, abdominales)	4 / 12

<b>VUELTA A LA CALMA</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Repeticiones M. Explicación	Colchonetas Césped	Estiramientos Elongaciones	Regresar al organismo a su estado inicial  Incentivar a los deportistas aprendan el valor y la necesidad de realizar un correcto estiramiento

<b>CLASE # 20 PRACTICA</b>			
<b>Calentamiento general (10 min)</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Mando Directo M. Explicación M. Seriado M. Visual	Gimnasio de halterofilia Patio Exterior Pista Atlética Cuerdas	Lubricación general Piques de velocidad (30 m) Saltos con cuerda (30rep) Estiramiento general	Preparar al organismo para la siguiente etapa de preparación.  Incentivar en los deportistas el hábito de realizar un buen calentamiento.

<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
<b>MÉTODO</b>	M. Mando directo, M. Fragmentario, M. Seriado, M. Repeticiones, M. De lo fácil a lo difícil		
<b>MEDIO</b>	Palos de escoba, Barras de enseñanza, Discos (0.5, 1, 1.5, 2, 2.5 y 5 Kg).		
<b>TAREA</b>	Arranque		4 / 6
	Clin más yerck por delante		5 / 6
	Cuclilla por detrás		3 / 8 ; 4 / 4
	Fuerza parado por delante más fuerza parado por detrás		4 / 5 + 5
	Ejercicios de preparación física para (flexiones de brazo, bíceps tríceps, remo.)		4 / 10

<b>VUELTA A LA CALMA</b>			
<b>MÉTODO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
M. Repeticiones M. Explicación	Colchonetas Césped	Estiramientos Elongaciones	Regresar al organismo a su estado inicial  Incentivar a los deportistas aprendan el valor y la necesidad de realizar un correcto estiramiento

Clase # 1	EVALUACIÓN		
	Si	No	A veces
¿El alumno sabe los conceptos básicos de halterofilia?			
¿El alumno reconoce la valoración de los discos?			
¿El alumno sabe cuáles son los ejercicios de competencia?			
¿El alumno sabe que ejercicios son auxiliares?			
¿El alumno presenta interés al momento de realizar las sesiones?			
¿El alumno realiza preguntas sobre la historia de la halterofilia en nuestro país?			

**Observaciones:**

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

<b>Ficha de Evaluación Técnica</b>				
<b>Aspectos a observar</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Arranque</b>				
Adopta la posición inicial correcta				
Ejecuta el Primer halón correctamente				
Ejecuta el Segundo halón correctamente				
La altura de la barra es la adecuada para la fase de vuelo				
Tiene seguridad y estabilidad al momento de realizar la entrada				
La posición de los brazos y pies es la correcta al finalizar el desliz				
La posición de los pies es la correcta al momento de realizar la recuperación				
<b>Clin o Cargada</b>				
Adopta la posición inicial correcta				
Ejecuta el Primer halón correctamente				
Ejecuta el Segundo halón correctamente				
La altura de la barra es la adecuada para la fase de vuelo				
Tiene seguridad y estabilidad al momento de realizar la entrada				
La posición de los brazos y pies es la correcta al finalizar el desliz				
La posición de los pies es la correcta al momento de realizar la recuperación				
<b>Yerck o envión desde el pecho</b>				
Adopta la posición inicial correcta				
Ejecuta la semiflexión correctamente				
Ejecuta el saque correctamente				
La altura de la barra es la adecuada para la fase de vuelo				
Tiene seguridad y estabilidad al momento de realizar el desliz				
La posición de los brazos y pies es la correcta al finalizar el desliz				
La posición de los pies es la correcta al momento de realizar la recuperación.				

1. Siempre; 2. Casi Siempre; 3. A veces; 4. Nunca o casi nunca,

## **6.7. Impactos**

Es evidente el impacto que está teniendo la práctica de este deporte en nuestra sociedad ya que las personas buscan mejorar su condición física su salud y acuden a lugares donde realizar actividad deportiva para afianzar lasos sociales y de compañerismo

### **6.7.1. Deportivo**

El correcto proceso de enseñanza al aplicar el método apropiado para que el aprendizaje sea el más significativo en los deportistas que se incitan en la práctica de la Halterofilia, con el fin de orientar sus potencialidades y características, con la finalidad de consolidar su técnica deportiva.

Con esta guía metodológica el entrenador de halterofilia tendrá una herramienta para aplicar los métodos adecuados y cumplir con el proceso de enseñanza de la técnica deportiva de la halterofilia.

## **6.8. Difusión**

Una vez elaborada la guía metodológica de los métodos de enseñanza de la halterofilia para de los deportistas de 11 a 13 años de los gimnasios filiales de Concentración Deportiva de Pichincha se procedió a la difusión y entrega de la guía a los diferentes entrenadores para que analicen, apliquen y mejoren los procesos de enseñanza de la técnica de la halterofilia de una forma más adecuada.

## 6.9. Bibliografía

- Alcoba. A. (2001). Enciclopedia del Deporte. EDICIONS CORT. Madrid
- Balza, B. (2002). Preparación de la Educación Física. TRILLAS. México.
- Blasco. J y Grimaltos. T. (2004). Teoría del conocimiento. GUADA IMPRESORES. Valencia
- Barrow H. Y Brown J. (2008). Hombre y Movimiento, Editorial Doyma, Barcelona España
- Bompa. T. O. (2003). Periodización Teoría y Metodología del entrenamiento. Editorial Hispano Europea, S.A. Barcelona. España.
- Camacho. S. Delgado. M. (2002). Educación Física y Estilos de Enseñanza. INDE. Barcelona España.
- Carretero. M. (2002). Constructivismo y Educación. PROGRESO. S. A de C.V. México.
- Chiesa. L. (2007). La Musculación Racional, Bases para un Entrenamiento Racional. PAIDOTRIBO. Barcelona España
- Cloninger. S. (2003) Teorías de la personalidad. Pearson Educación, México.
- Davini. M. (2008) Métodos de enseñanza. Didáctica general para maestros y profesores. Santillana. Buenos aires.
- Escarvajal. A. (2003). Educación y Aprendizaje en personas mayores. Dickinson, Madrid.
- Forteza de la rosa. A. y Ramírez. E. (2005), Teoría, Metodología y Planificación: de lo ortodoxo a lo contemporáneo. Wanceulen ed. Murcia España.
- Gallardo. H. (2007). Elementos de investigación académica”. Euned. San José, Costa Rica.
- Galván. M. (2008). Técnica de los ejercicios. Fedehalter. Revista digital de la federación española de halterofilia, (3) 4; recuperado de [http://www.fedehalter.org/revistas/halter\\_digital/halter\\_digital.pdf](http://www.fedehalter.org/revistas/halter_digital/halter_digital.pdf)
- García. L. (2006) Juego y Deporte en el ámbito escolar: Aspectos Curriculares y Actuaciones Practicas. Edita secretaria general técnica. España.



- Gil. P. (2007). Metodología Didáctica de las Actividades Físicas y Deportivas. Wanceulen, Cádiz España.
- Gómez. M. (2006). Introducción a la metodología de la investigación científica. Editorial Brujas. Argentina.
- Hernández. B. (2009). Los métodos de enseñanza en la educación física. Revista digital - - año 14 - nº 132 - mayo de 2009. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/> Buenos Aires
- Instituto Colombiano del Deporte – Coldeportes. (2009). Guía Deportiva Levantamiento de Pesas. Bogotá. Colombia.
- Martínez. E. (2002), Pruebas de Aptitud Física. Paidotribo, Barcelona España.
- Ministerio del deporte (2010) “ley del deporte, educación física y recreación.” Quito ecuador.
- Ochoa. A. (2008) Halterofilia un deporte de mucho peso, Conade, México.
- Oroceno. M. (2003) Escuela Internacional de Educación Física y Deportes. Folleto de Teoría y Metodología de la Educación Física.
- Prieto. R. (2003). El Diario como instrumento para la formación permanente del profesor de educación física., revista digital. Buenos Aires. Nº 60.
- Reglas y Reglamentos Técnicos de Competencia de la iwf. 2013-2016 aprobado en el congreso de la iwf, Bakú
- Rodríguez. M. (2011). La Teoría del aprendizaje significativo: una revisión aplicable a la escuela actual”. In. Revista electrónica d’Investigació i Innovació educativa i socioeducativa. [Http://www.in.uib.cat/pags/volumenes/vol3\\_num1/rodriguez/index.html](Http://www.in.uib.cat/pags/volumenes/vol3_num1/rodriguez/index.html).
- Romero. E. (2013). Introducción a la técnica deportiva. Departamento técnico metodológico. Federación deportiva nacional del ecuador. Guayaquil.
- Santos. J. (2012) Temario. Metodología Didáctica de las Actividades Físico-Deportivas” México
- Zubiría. A. D. (2004). El constructivismo en los procesos de enseñanza aprendizaje en el siglo xxi. Editorial Plaza y Valdés México d. F

Thibaudeau. C. (2007). El Libro Negro de los Secretos de Entrenamiento.  
Editorial Lepine.

Weineck. J. (2005). Entrenamiento Total. Paidotribo. Barcelona España.

### **Linkografia**

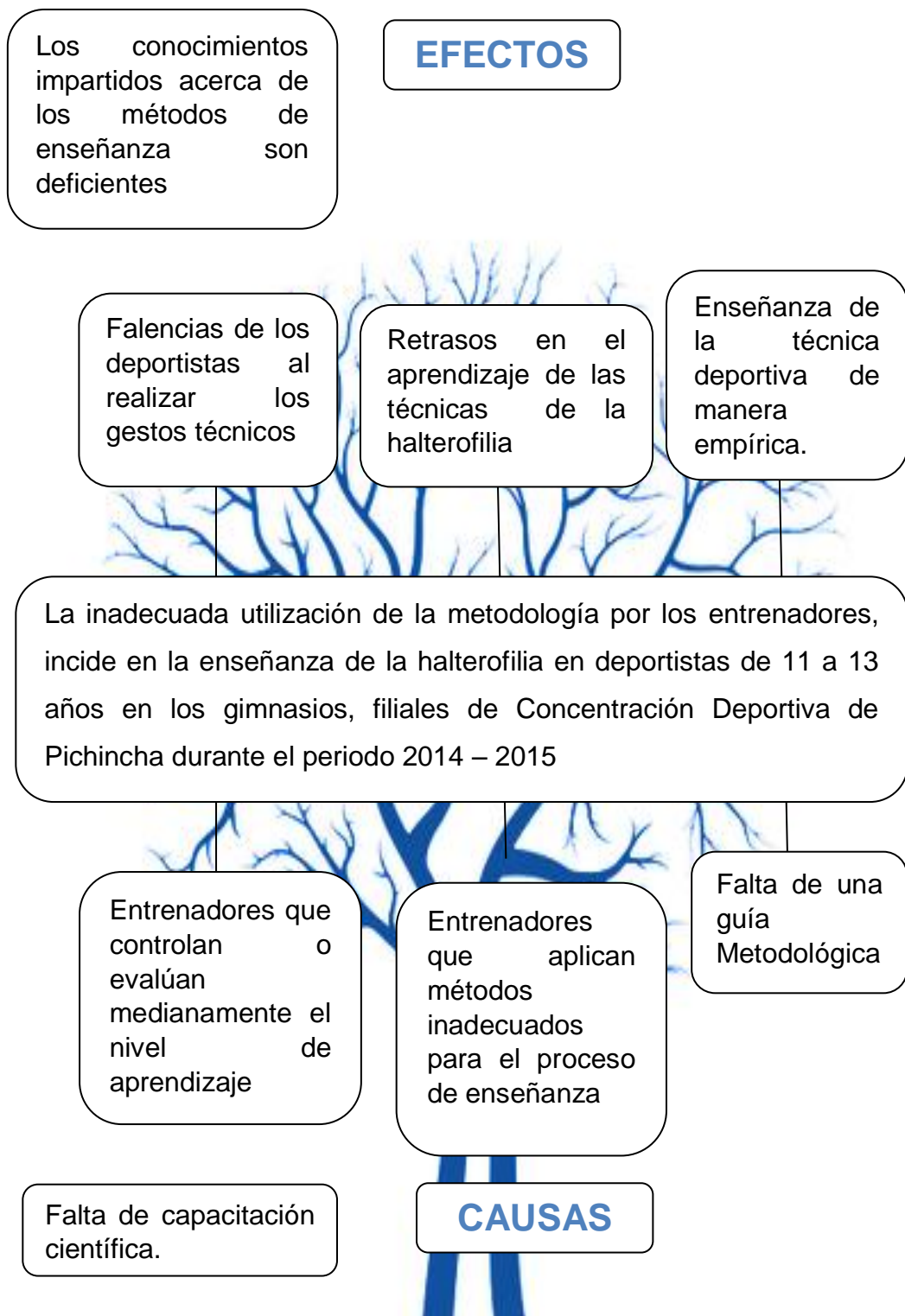
<http://www.about.com/espanol//Historia-de-la-Halterofilia.com>

<http://www.halterblog.blogspot.com>

[http://www.unacar.mx/cuerpos/educacion\\_fisica/contenido/articulos\\_ef/metodos.html](http://www.unacar.mx/cuerpos/educacion_fisica/contenido/articulos_ef/metodos.html)

# ANEXOS

## Anexo 1 Árbol de problemas



## Anexo 2 Matriz de coherencia

<b>Formulación del problema</b>	<b>Objetivo general</b>
<p>La inadecuada utilización de la metodología por los entrenadores, incide en la enseñanza de la halterofilia en deportistas de 11 a 13 años en los gimnasios, filiales de Concentración Deportiva de Pichincha durante el periodo 2014 – 2015</p>	<p>Determinar la Metodología Utilizada por los Entrenadores, para la enseñanza de la halterofilia en deportistas de 11 a 13 años en los Gimnasios, Filiales De Concentración Deportiva De Pichincha Durante El Periodo 2014 – 2015</p>
<b>Subproblemas / Interrogantes</b>	<b>Objetivos Específicos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuáles son los procesos para la enseñanza de las técnicas de la halterofilia?</li> <li>• ¿Qué métodos prácticos utilizan los entrenadores para la enseñanza de las técnicas de la halterofilia?</li> <li>• ¿Cómo valorar la condición técnica de los deportistas?</li> <li>• ¿Cómo elaborar una propuesta alternativa orientada a la enseñanza de la halterofilia?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar los procesos para la enseñanza de las técnicas de la halterofilia.</li> <li>• Diagnosticar que métodos prácticos utilizan los entrenadores para la enseñanza de las técnicas de la halterofilia.</li> <li>• Valorar la condición técnica de los deportistas.</li> <li>• Elaborar una propuesta alternativa orientada a la enseñanza de la halterofilia,</li> </ul>

### Anexo 3 Ficha de observación



**“UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE”  
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA.**

**PROGRAMA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**

**Nombre:**

**Fecha:**

**Edad:**

**FICHA DE OBSERVACIÓN N° 1.**

Marque con una x según la destreza cualitativa que tenga el niño o niña para realizar las siguientes técnicas individuales de la halterofilia.

<b>Aspectos a observar</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Arranque</b>				
Adopta la posición inicial correcta				
Ejecuta el Primer halón correctamente				
Ejecuta el Segundo halón correctamente				
La altura de la barra es la adecuada para la fase de vuelo				
Tiene seguridad y estabilidad al momento de realizar la entrada				
La posición de los brazos y pies es la correcta al finalizar el desliz				
La posición de los pies es la correcta al momento de realizar la recuperación				
<b>Clin</b>				
Adopta la posición inicial correcta				
Ejecuta el Primer halón correctamente				
Ejecuta el Segundo halón correctamente				
La altura de la barra es la adecuada para la fase de vuelo				
Tiene seguridad y estabilidad al momento de realizar la entrada				
La posición de los brazos y pies es la correcta al finalizar el desliz				
La posición de los pies es la correcta al momento de realizar la recuperación				
<b>Enviñ desde el pecho</b>				
Adopta la posición inicial correcta				
Ejecuta la semiflexión correctamente				
Ejecuta el saque correctamente				
La altura de la barra es la adecuada para la fase de vuelo				
Tiene seguridad y estabilidad al momento de realizar el desliz				
La posición de los brazos y pies es la correcta al finalizar el desliz				
La posición de los pies es la correcta al momento de realizar la recuperación.				

1. Siempre; 2. Casi Siempre; 3. A veces; 4. Nunca o casi nunca,

## Anexo 4 Encuesta



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**INSTRUMENTO DIRIGIDO A ENTRENADORES**

**Estimado Entrenador:**

El presente cuestionario ha sido diseñado para medir su grado de conocimientos respecto a los procesos de enseñanza de la Halterofilia. Le encarecemos leer con atención cada frase o proposición y marque con una X, cualquiera de ellas según su criterio.

**1. ¿Usted ha asistido a cursos de actualización de metodología de la enseñanza deportiva?**

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Rara vez
- d) Nunca

**2. ¿Le gustaría tener capacitaciones de metodología de la enseñanza deportiva?**

- a) Mensualmente
- b) Trimestralmente
- c) Semestralmente
- d) Anualmente

**3. ¿En el proceso de enseñanza de la halterofilia, los métodos senso perceptuales que importancia presentan?**

- a) Mucha Importancia
- b) Poca importancia
- c) Nada de importancia
- d) No lo se

**4. ¿Para el proceso de enseñanza de las técnicas de la halterofilia siempre toma en cuenta las condiciones previas de los deportistas?**

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Rara ves
- d) Nunca.

**5. ¿Usted utiliza el método tradicional para la enseñanza de la halterofilia?**

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Rara vez
- d) Nunca

**6. ¿Según su criterio usted cada que tiempo realiza fichas de observación para el diagnóstico de la condición técnica de los deportistas de la halterofilia?**

- a) Diarias
- b) Mensuales
- c) Trimestrales
- d) No lo realizo

**7. ¿Según su criterio usted que métodos aplica para la enseñanza de los deportistas en la disciplina de halterofilia?**

- a) Visual
- b) Auditivo



- c) Propioceptivos
- d) Global
- e) Fragmentario
- f) Juego
- g) Practico

**8. ¿Usted conoce el objetivo que persigue cada método de enseñanza que utiliza en el proceso de enseñanza?**

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Importante
- d) Nada importante

**9. ¿Según su criterio el método global reviste singular importancia en el proceso de enseñanza de los deportistas en la disciplina de halterofilia?**

- a) Muy importante
- b) Medianamente importante
- c) Importante
- d) Nada importante

**10. ¿Según su criterio el método Fragmentario qué importancia tiene en el proceso de enseñanza de los deportistas en la disciplina de halterofilia?**

- e) Muy importante
- f) Medianamente importante
- g) Importante
- h) Nada importante

**11. ¿Qué importancia le da usted a los métodos prácticos en el proceso de enseñanza de la halterofilia?**

- a) Muy importante
- b) Medianamente importante
- c) Poco importante
- d) Nada de importante

**12. ¿Usted aplica métodos sensoperceptuales para fomentar el interés y el aprendizaje de los deportistas?**

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Rara vez
- d) Nunca

**13. ¿Qué tiempo de adaptación da a sus alumnos para la enseñanza de las técnicas de la halterofilia?**

- a) 10 días
- b) 15 días
- c) 30 días
- d) 60 días

**14. ¿Según su criterio cree importante que el investigador elabore una Guía metodológica para la enseñanza y de la halterofilia?**

- a) Muy importante
- b) Medianamente importante
- c) Poco importante
- d) Nada importante

**15. ¿La aplicación de la guía metodológica para la enseñanza de la halterofilia mejoraría el rendimiento deportivo?**

- a) Muy de acuerdo
- b) De acuerdo
- c) En desacuerdo

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## Anexo 5 Fotografías



Fuente: Paul Hurtado



Fuente: Paul Hurtado



Fuente: Paul Hurtado



Fuente: Paul Hurtado



Fuente: Paul Hurtado



Fuente: Paul Hurtado



Fuente: Paul Hurtado



Fuente: Paul Hurtado



Fuente: Paul Hurtado



Concentración Deportiva de Pichincha

*Ejemplo deportivo de la Patria!*

**EL DEPARTAMENTO TÉCNICO DE CONCENTRACIÓN  
DEPORTIVA DE PICHINCHA**

**CERTIFICA QUE:**

El señor HURTADO GUILLEN HECTOR PAUL portador de la CC: 1717837304, estudiante de la Universidad Técnica del Norte de la carrera de Entrenamiento Deportivo, aplicó las encuestas a los entrenadores y fichas de observación técnica a los deportistas de los gimnasios filiales de concentración deportiva de pichincha la misma que fue impartida el 31 de octubre del año en curso.

Es todo cuanto puedo informar en honor a la verdad.

Quito, 20 de noviembre del 2015



Lic. Faustino Hernández

**DIRECTOR DEPARTAMENTO TÉCNICO CDP**

Palacio de los Deportes  
(Ladrón de Guevara y Toledo, La Vicentina)

Teléfono: (593-2) 2508464 - 2550075 - 2550085  
Fax: (593-2) 2508460

2



Concentración Deportiva de Pichincha

*Ejemplo deportivo de la Patria!*

**EL DEPARTAMENTO TÉCNICO DE CONCENTRACIÓN  
DEPORTIVA DE PICHINCHA**

**CERTIFICA QUE:**

El señor HURTADO GUILLEN HECTOR PAUL portador de la CC: 1717837304, estudiante de la Universidad Técnica del Norte de la carrera de Entrenamiento Deportivo, realizó la socialización de la propuesta alternativa con el tema: "GUÍA METODOLÓGICA PARA UN ADECUADO PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE HALTEROFILIA EN DEPORTISTAS DE 11 A 13 AÑOS DE LOS GIMNASIOS FILIALES DE CONCENTRACIÓN DEPORTIVA DE PICHINCHA" la misma que fue impartida a entrenadores y dirigentes el 20 de noviembre del año en curso a partir de las 14H00 a 16H00.

Es todo cuanto puedo informar en honor a la verdad.



Lic. Faustino Hernández

**DIRECTOR DEPARTAMENTO TÉCNICO CDP**

Quito, 20 de noviembre del 2015

Palacio de los Deportes  
(Ladrón de Guevara y Toledo, La Vicentina)

Teléfono: (593-2) 2508464 - 2550075 - 2550085  
Fax: (593-2) 2508460

1





Concentración Deportiva de Pichincha

*Ejemplo deportivo de la Patria!*

**EL DEPARTAMENTO TÉCNICO DE CONCENTRACIÓN  
DEPORTIVA DE PICHINCHA**

**CERTIFICA QUE:**

El señor HURTADO GUILLEN HECTOR PAUL portador de la CC: 1717837304, estudiante de la Universidad Técnica del Norte de la carrera de Entrenamiento Deportivo, realizó la socialización de su trabajo de investigación con el tema: "LA METODOLOGÍA UTILIZADA POR LOS ENTRENADORES PARA LA ENSEÑANZA DE LA HALTEROFILIA EN DEPORTISTAS DE 11 A 13 AÑOS DE LOS GIMNASIOS FILIALES DE CONCENTRACIÓN DEPORTIVA DE PICHINCHA DURANTE EL PERIODO 2014 - 2015" la misma que fue impartida a entrenadores y dirigentes el 20 de noviembre del año en curso a partir de las 14H00 a 16H00.

Es todo cuanto puedo informar en honor a la verdad.



Lic. Faustino Hernández

**DIRECTOR DEPARTAMENTO TÉCNICO CDP**

Quito, 20 de noviembre del 2015

Palacio de los Deportes  
(Ladrón de Guevara y Toledo, La Vicentina)

Teléfono: (593-2) 2508464 - 2550075 - 2550085  
Fax: (593-2) 2508460

3

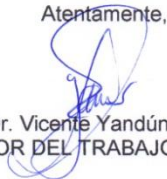
## CERTIFICO

Que el Sr. Hurtado Guillén Héctor Paúlportado de la C.I. 1717837304, estudiante de la carrera de Entrenamiento Deportivo, hizo pasar el documento del Trabajo de Grado por el sistema URKUND obteniendo el 10% de similitud, adjunto el certificado que se obtuvo del sistema.

Es cuanto puedo certificar en honor a la verdad facultando al interesado hacer uso del presente como a bien tenga lugar.

Ibarra, 02 de marzo de 2016

Atentamente,



Dr. Vicente Yandún MSc.  
DIRECTOR DEL TRABAJO DE GRADO

**Document** [Trabajo de Grado Paul Hurtado prueba.docx](#) (D17377206)

**Submitted** 2016-01-24 10:41 (-05:00)

**Submitted by** paul77\_h@hotmail.com

**Receiver** jorivadeneira.utn@analysis.orkund.com

**Message** REVISION TESIS [Show full message](#)

10% of this approx. 69 pages long document consists of text present in 14 sources.



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN  
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	DE	1717837304	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	Hurtado Guillén Héctor Paúl	
DIRECCIÓN:	Quito Carlos Mantilla Oe02 y Cacha		
EMAIL:	pau77_h@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	022030626	TELÉFONO MÓVIL	0992661025

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"LA METODOLOGÍA UTILIZADA POR LOS ENTRENADORES, PARA LA ENSEÑANZA DE LA HALTEROFILIA EN DEPORTISTAS DE 11 A 13 AÑOS EN LOS GIMNASIOS FILIALES DE CONCENTRACIÓN DEPORTIVA DE PICHINCHA DURANTE EL PERIODO 2014 – 2015".
AUTOR (ES):	Hurtado Guillén Héctor Paúl
FECHA: AAAAMMDD	2016/03/03
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> / <input type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Vicente Yandún

## 2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Hurtado Guillen Héctor Paúl, con cédula de identidad Nro. 1717837304, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

## 3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 03 días del mes marzo de 2016

EL AUTOR:

  
(Firma).....  
Nombre: Hurtado Guillen Héctor Paúl  
C.C. 1717837304



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

### CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Hurtado Guillen Héctor Paúl, con cédula de identidad Nro. 1717837304 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **"LA METODOLOGÍA UTILIZADA POR LOS ENTRENADORES, PARA LA ENSEÑANZA DE LA HALTEROFILIA EN DEPORTISTAS DE 11 A 13 AÑOS EN LOS GIMNASIOS FILIALES DE CONCENTRACIÓN DEPORTIVA DE PICHINCHA DURANTE EL PERIODO 2014 - 2015"**.que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en la especialidad de Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 03 días del mes de marzo de 2016

(Firma)

Nombre: Hurtado Guillen Héctor Paúl  
Cédula: 1717837304